



AYUDANDO AL MUCHACHO A CONVERTIRSE EN HOMBRE

Departamento de Salud de Rhode Island / Programa de Entrenamiento de Modelos a Seguir "Men2B"

Apoyado en parte por el Programa de Financiamiento de Educación para la Abstinencia ofrecido por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, ofrecido por la Oficina de Servicios para Familias y Jóvenes; con fondos de Vida Familiar del Estado de Rhode Island; y a través de contribuciones estatales y locales en especies. Para más información, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434

Agosto 2004



MEN2B

AYUDANDO AL MUCHACHO A CONVERTIRSE EN HOMBRE

Manual del Entrenamiento
de Modelos a Seguir

DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND



Índice

Acerca del Programa de Entrenamiento de Modelos a Seguir "Men2B"	2
Sección 1: Siendo un Hombre, Siendo un Modelo a Seguir	7
Sección 2: Apoyando el Desarrollo del Adolescente	13
Sección 3: Comunicándose Bien	19
Sección 4: Estableciendo Límites y Utilizando una Disciplina Positiva	24
Sección 5: Reduciendo los Mensajes Confusos sobre Sexo, Drogas y Violencia	29
Sección 6: Entendiendo la Salud Reproductiva	34
Sección 7: Abordando el Tema del Abuso: Qué es el abuso y cuáles son sus efectos, e información sobre fuentes de ayuda	43
Sección 8: Tomando Decisiones Positivas para la Salud	50

Enero 2006

ACERCA DE MODELOS A SEGUIR “MEN2B”

Bienvenido al Programa de Entrenamiento de Modelos a Seguir “Men2B”

Modelos a Seguir “Men2B” es un programa de entrenamiento para hombres adultos de Rhode Island. Este programa entrena a estos hombres para que sean modelos positivos a seguir por varones jóvenes con edades entre 9 y 17 años.

Ser adolescente no es fácil.

Los muchachos atraviesan muchos cambios en sus cuerpos y mentes. Tienen muchos sentimientos confusos y les cuesta entender los cambios que están experimentando.

La mayoría de los adolescentes se convierten en adultos sanos y responsables. Sin embargo, muchos adolescentes tienen conflictos y todos los adolescentes encaran riesgos como el fumado, la bebida, el sexo y la violencia. Lo que ellos elijan puede afectarlos por el resto de sus vidas.

Los jóvenes necesitan modelos positivos masculinos a seguir.

Los modelos a seguir pueden ayudar a los muchachos a mantenerse lejos de estos riesgos y ayudarles a crecer sanamente.

Ellos necesitan de hombres que les sirvan de ejemplo y de quienes puedan aprender. Necesitan que sus papás asuman ese papel, pero también necesitan que otros hombres sean modelos a seguir positivos. Estos hombres pueden ser entrenadores, maestros, vecinos, tíos y otras figuras masculinas en sus vidas.

Todos los hombres son modelos a seguir.

No importa la edad que usted tenga ni lo que haya hecho o logrado en su vida. Usted puede ser un modelo a seguir positivo para muchachos y jóvenes que conoce.

“Men2B” ayuda a los hombres a que sean modelos positivos a seguir.

Sabemos que no es fácil ser un modelo positivo a seguir. Esto requiere algo de tiempo y esfuerzo. Hablar con adolescentes no siempre es fácil, ya que ellos quieren independencia de los adultos. Por otro lado, algunos adultos se sienten fuera de contacto con el mundo de los adolescentes.

“Men2B” le ayudará a usted a entender lo que es ser un adolescente en el mundo de hoy en día. Usted aprenderá sobre los problemas que los muchachos enfrentan en la actualidad y aprenderá lo que usted puede hacer para ayudarlos.

“Men2B” es para todos los hombres.

“Men2B” NO es un programa de mentores y no lo pondrá a usted de mentor de un joven. Le dará las herramientas e información que usted necesita para convertirse en un modelo positivo a seguir. Usted decidirá cómo utilizar esas herramientas e información.

Muchos hombres que completan este programa utilizan en sus vidas cotidianas lo que han aprendido. Lo utilizan con sus familias y con los adolescentes del vecindario.

Algunos hombres optan por participar en programas de mentores. Si usted desea participar en un programa de mentores, póngase en contacto con la Asociación de Mentores de Rhode Island / Red de Mentores Feinstein (Rhode Island Mentoring Partnership/Feinstein Mentor Network), llamando al 401-732-7700 o visitando su sitio en Internet www.rimentor.org.



Acerca de “Men2B”

El programa “Men2B” inició en 1997. Este es un programa dirigido por el Departamento de Salud de Rhode Island y apoyado en parte por el Programa de Financiamiento de Educación para la Abstinencia (Abstinence Education Grant Program) ofrecido por la Oficina de Servicios para Familias y Jóvenes (Family and Youth Services Bureau), Administración para Niños y Familias (Administration for Children and Families), Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services); con fondos de Vida Familiar del Estado de Rhode Island (Rhode Island State Family Life); y a través de contribuciones estatales y locales en especies. Hasta el momento, más de 2000 hombres han sido entrenados por “Men2B”.



Entrenamientos de “Men2B”

Los entrenamientos de “Men2B” se llevan a cabo en diferentes lugares, tales como centros vecinales y agencias comunitarias.

Si usted sabe de alguien que quiere inscribirse en “Men2B”, dígame que llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434 (para llamada gratuita en RI) o al 401-222-5960 (para llamadas desde afuera del Estado).

Entrenadores de “Men2B”

Los entrenadores de “Men2B” son expertos en diferentes temas. Algunos son expertos trabajando en agencias comunitarias o son orientadores, médicos o estudiantes de postgrado. Otros tienen diferentes áreas de conocimiento y experiencia. Usted tendrá unos cuantos entrenadores en “Men2B”. Hable con uno de ellos si usted tiene alguna pregunta sobre un tema.

Temas Principales del Entrenamiento

Los entrenamientos de “Men2B” tienen ocho temas principales. Estos temas son:

1. Siendo un Hombre, Siendo un Modelo a Seguir
2. Apoyando el Desarrollo del Adolescente
3. Comunicándose Bien
4. Estableciendo Límites y Utilizando una Disciplina Positiva
5. Reduciendo los Mensajes Confusos sobre Sexo, Drogas y Violencia
6. Entendiendo la Salud Reproductiva
7. Abordando el Tema del Abuso: Qué es el abuso y cuáles son sus efectos, e información sobre fuentes de ayuda
8. Tomando Decisiones Positivas para la Salud

Cada tema proporciona información sobre:

- » el proceso de convertirse en un adulto,
- » los riesgos que enfrentan los adolescentes y
- » cómo puede usted ayudar a jóvenes a tomar decisiones sanas.

Cada tema dura alrededor de 90 minutos.

PROGRAMAS EN RHODE ISLAND QUE PUEDEN SERLE ÚTILES

Estos son algunos programas en Rhode Island que pueden serle útiles y sus números telefónicos. Utilícelos si usted desea más información o necesita recibir ayuda. También puede utilizarlos para obtener ayuda para un muchacho que usted conozca.

LÍNEA DE INFORMACIÓN DE SALUD FAMILIAR

1-800-942-7434

(PARA LLAMADA GRATUITA EN RI)
401-222-5960 (PARA LLAMADAS DESDE AFUERA DEL ESTADO)

¿Tiene usted preguntas sobre la salud de su familia?, ¿quiere saber más sobre programas de salud?

Los especialistas que laboran para la Línea de Información de Salud Familiar están disponibles para contestar sus preguntas en inglés o en español, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

PARENTLINKRI.ORG

WWW.PARENTLINKRI.ORG

ParentLinkRI.org pone en contacto a padres de preadolescentes y adolescentes con programas y servicios en Rhode Island para desarrollar destrezas de crianza. Averigüe sobre cursos y talleres para padres de familia. También, obtenga información sobre actividades y servicios educativos, recreativos y de orientación para niños y familias.

RED DE INFORMACIÓN PARA PADRES DE FAMILIA DE RHODE ISLAND (RIPIN)

1-800-464-3399 (PARA LLAMADA GRATUITA EN RI) O 401-727-4144
WWW.RIPIN.ORG

RIPIN es una agencia a nivel estatal sin fines de lucro que proporciona información, entrenamiento, apoyo y mediación para padres de familia que buscan ayudar a sus niños.

**CONTINUACIÓN DE
PROGRAMAS EN RHODE
ISLAND QUE PUEDEN
SERLE ÚTILES**

¿PODEMOS HABLAR?
(CAN WE TALK RHODE ISLAND?)
401-465-9560 O
401-463-9630
CANWETALKRI@AOL.COM

¿Podemos Hablar? (Can We Talk?) es una serie de talleres para ayudar a los padres de familia a hablar con sus hijos preadolescentes sobre la autoestima, la sexualidad, el VIH y la influencia de otros jóvenes de su edad. Se están iniciando programas alrededor del Estado. Los talleres se ofrecen en inglés y en español.

Acerca de este Manual

Cómo está estructurado este manual

Este manual le ayudará a usted a recordar lo que aprenda en “Men2B”. Cada uno de los 8 temas del entrenamiento tiene una sección en este libro.

Cada sección tiene:

- » **Introducción** – Le dice a usted de qué trata el tema y porqué es importante. Le dice lo que usted aprenderá en esa sección.
- » **Como un Modelo a Seguir...** – Es una lista de las metas suyas como modelo a seguir. Es lo que usted deberá hacer después de completar el entrenamiento.
- » **Puntos Claves** – El resto de la sección tiene puntos claves del entrenamiento.
- » **Recursos** – En ciertas secciones, usted aprenderá sobre algunos programas en Rhode Island. Utilícelos si usted desea más información o necesita recibir ayuda. Usted también puede utilizarlos para obtener ayuda para un muchacho.

Cómo usar este manual

Este manual es para que usted lo conserve. Puede utilizarlo para ir siguiendo el entrenamiento “Men2B”. Tome apuntes en el manual, si así lo desea.

Después de concluir el entrenamiento, consulte el manual cuando le sea necesario. Por ejemplo, puede utilizarlo si usted va a hablar con su hijo sobre enfermedades de transmisión sexual. También puede utilizarlo como una guía de recursos cuando desee encontrar servicios para un muchacho. Usted, por ejemplo, puede buscar en el manual información sobre programas para ayudar a un joven a obtener tratamiento para drogadicción o alcoholismo.

Gracias

Gracias por participar en “Men2B” y contribuir al éxito de éste programa, y gracias por ayudarnos a mejorarlo aún más a través de completar las pruebas previas y posteriores al entrenamiento.

Más que nada, gracias por ser un modelo a seguir.

SIENDO UN HOMBRE, SIENDO UN MODELO A SEGUIR

1

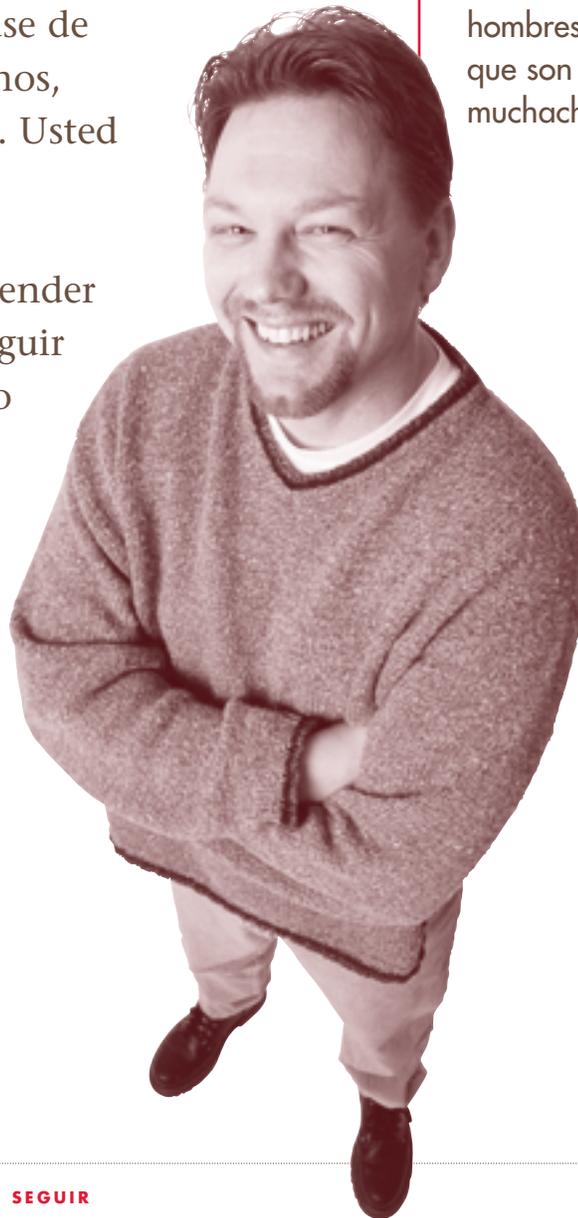
Los muchachos y adultos jóvenes necesitan de adultos en sus vidas que se preocupen por ellos para ayudarlos a tener éxito. Los modelos a seguir masculinos positivos pueden ayudarlos a ser responsables y a crecer sanamente. Los modelos a seguir hacen una gran diferencia en sus comunidades.

Los modelos a seguir son de toda clase de personas: miembros de familia, vecinos, entrenadores, maestros, jefes y otros. Usted es un modelo a seguir.

Esta sección le ayudará a usted a aprender qué es lo que hace a un modelo a seguir positivo. Usted también aprenderá lo que puede hacer para apoyar a muchachos y jóvenes en la vida de usted.

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted guía y apoya a muchachos y jóvenes.
- » usted da un buen ejemplo a muchachos y jóvenes.
- » usted les dice a otros hombres lo importantes que son para los muchachos y jóvenes.



La Importancia de los Hombres en la Vida de los Muchachos y Jóvenes

Usted es un modelo a seguir.

Los muchachos y adultos jóvenes lo ven a usted como un ejemplo. Usted puede ayudarlos a convertirse en adultos sanos y responsables.

Los adolescentes necesitan que los adultos en sus vidas:

- » los quieran,
- » los guíen y
- » los supervisen.

Los adolescentes que reciben esto de los adultos, tienen:

- » menos probabilidad de tener relaciones sexuales, usar drogas, consumir bebidas alcohólicas y fumar;
- » menos probabilidad de desahogarse en maneras violentas;
- » más probabilidad de ir bien en la escuela y
- » más probabilidad de tener buena salud.

LOS PAPÁS SON IMPORTANTES

Como papá, usted hace una gran diferencia en la salud de sus niños, ya sea que viva con ellos o no. Lo más importante es participar activamente en la vida de sus niños.

Los niños necesitan que sus papás se involucren con ellos.

Esta información es importante para usted aunque no sea papá, porque usted es un modelo a seguir.

Los menores de edad necesitan estabilidad, amor y apoyo. Necesitan que sus padres se involucren activamente con ellos, aun cuando no vivan juntos.

Cuando tienen papás que los quieren y se involucran con ellos, tienen más probabilidad de:

- » ser saludables;
- » tener menos problemas de comportamiento;
- » ir bien en la escuela;
- » que sus familias tengan ingresos más altos; y
- » evitar el embarazo en la adolescencia, las drogas y la violencia.

Los papás que se involucran en la vida de sus niños ofrecen amor, orientación y disciplina. Ayudan a los niños a aprender a tener carácter y a ser responsables.

Los muchachos, en particular, se fijan en sus papás para aprender cómo debe actuar un hombre. Por ejemplo, aprenden a tratar bien a las niñas y jovencitas si ven que sus papás tratan con respeto a las mujeres (esposas, novias, “exes” y amigas).

Sea un Modelo Positivo a Seguir

Existen muchas ideas o “estereotipos” diferentes de cómo deben hablar, actuar y sentir los hombres. Estas ideas o estereotipos provienen de otras personas, de los medios de comunicación y de nuestras experiencias. Algunos de estos estereotipos son buenos, como por ejemplo, el estereotipo de que los hombres son fuertes y confiables. Otros estereotipos son malos, como por ejemplo, el de que los hombres piensan demasiado en deportes, sexo y la bebida.

Nadie tiene que actuar de conformidad con estos estereotipos. Usted puede elegir cómo quiere comportarse. Usted puede ser un ejemplo de comportamiento positivo para muchachos y jóvenes. Usted puede elegir no enseñarles un comportamiento negativo.

COMO UN MODELO A SEGUIR POSITIVO, USTED....

- » es un ejemplo de responsabilidad y comportamiento sano;
- » brinda amor, apoyo y elogios a adolescentes;
- » sabe hablar y escuchar;
- » proporciona un sentido de seguridad a adolescentes;
- » establece normas claras y las consecuencias de no obedecerlas, y las hace cumplir;
- » tiene grandes expectativas para los adolescentes;
- » les ayuda a establecer metas y a trabajar por alcanzarlas;
- » les ayuda a aprender y practicar nuevas destrezas;
- » les enseña el valor del servicio comunitario; y
- » les consigue ayuda, si es necesario.



Para hacer esto, ¡usted necesita pasar tiempo con ellos!



IDEAS PARA PASAR TIEMPO CON LOS MUCHACHOS

- » Salgan a caminar
- » Jueguen un partido
- » Léale(s) o escúchelo(s) leer
- » Cocinen o coman juntos
- » Trabajen en un proyecto
- » Naveguen por el Internet juntos
- » Practiquen ejercicio juntos
- » Escuchen música juntos, tratando de compartir sus CD favoritos
- » Lleve a su trabajo a su(s) hijo(s) adolescente(s)
- » Salgan a almorzar regularmente
- » Vayan a un centro comercial
- » Vayan a una biblioteca
- » Vayan a un museo
- » Realicen quehaceres juntos
- » Vean una película y coméntenla
- » Vayan a una actividad escolar o de un equipo deportivo
- » Salgan a pasear en automóvil
- » Salgan a pasear en bicicleta
- » Tomen un curso juntos, como de cocina o artes marciales
- » Involúcrense juntos en una organización para jóvenes
- » Trabajen juntos como voluntarios en la comunidad
- » Sólo hable y escuche
- » Pregúntele(s) qué quiere(n) hacer y pruebe hacerlo aunque no le suene muy divertido a usted

Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Para Ser Mentor

Asociación de Mentores de Rhode Island / Red de Mentores Feinstein (RI Mentoring Partnership / Feinstein Mentor Network, 401-732-7700, www.rimentor.org)

Averigüe más sobre ser mentor en Rhode Island. Usted puede ser mentor de un muchacho o adolescente a través de programas de mentores, disponibles en todo el Estado. Algunos de estos programas están en agencias comunitarias (como Big Brothers) y otros están en escuelas. En la mayoría de estos programas se exige una revisión de antecedentes y un compromiso por un año.

Paternidad y Manutención de Menores

Oficina para el Cumplimiento de Manutención de Menores, Departamento de Administración de RI (Child Support Enforcement Office, RI Department of Administration) 401-222-2847 (número telefónico principal) 401-222-7471 (enlace con la comunidad / trabajador comunitario)

La Oficina de Manutención de Menores le brindará a usted servicios e información sobre paternidad y manutención de menores. Le dirá los derechos y responsabilidades que usted tiene como papá. Esta oficina no es hostil hacia los papás. No representa ni al padre ni a la madre en casos de custodia de niños.

Para Encontrar un Empleo

Programa de Obtención Rápida de Empleo, Departamento de Trabajo y Capacitación Laboral de RI (Rapid Job Entry Program, RI Department of Labor and Training), www.dlt.state.ri.us

Centros de Servicios netWORKri para Encontrar Empleo: www.networkri.org

Estos centros de servicios para encontrar empleo reúnen en un solo lugar todo lo necesario para ayudarle a usted con:

- » encontrar un empleo
- » capacitación laboral
- » evaluación de carrera
- » entrevistas de trabajo
- » elaboración de curriculum vitae
- » servicios de apoyo

Pawtucket.....401-722-3100
Providence.....401-462-8900
Wakefield.....401-789-9721
Warren401-245-9300
West Warwick.....401-828-8382
Woonsocket.....401-762-9010

Programas para Papás

Red de Información para Padres de Rhode Island (Rhode Island Parent Information network o RIPIN), 1-800-464-3399 (para llamada gratuita en RI) o 401-727-4144, www.ripin.org/fathers.html (acerca de la paternidad en RI), www.ripin.org/fatherandfamilynetwork.html (brinda una lista de entidades en RI con programas para papás)

RIPIN es una agencia a nivel estatal sin fines de lucro que proporciona información, entrenamiento, apoyo y mediación para padres que buscan ayuda para sus niños.

(continúa en la siguiente página)

Para Más Información (continuación)

Sitios en Internet

Siendo un Modelo a Seguir o un Mentor

Promesa de America

(America's Promise)

www.americaspromise.org

(pulse sobre "How you can help", sólo inglés)

Asociación Nacional de Mentores

(National Mentoring Partnership)

www.mentoring.org (sólo inglés)

Información sobre la Paternidad

Iniciativa Nacional sobre la Paternidad

(National Fatherhood Initiative)

www.fatherhood.org (sólo inglés)

Instituto Nacional Latino de Paternidad y Familia

(National Latino Fatherhood and Family Institute)

www.nlffi.org (sólo inglés)

Papás 1^{ero} (Fathers 1st)

(papás de niños en RI con necesidades de atención médica especiales)

www.fathers1st.org (sólo inglés)

Red de Papás (Father's Network)

(red nacional de papás de niños con necesidades de atención médica especiales)

www.fathersnetwork.org

Instituto de Investigación – 40 Cualidades para

el Desarrollo (Search Institute. *40 Developmental Assets*)

www.search-institute.org (sólo inglés)



APOYANDO EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

2

La adolescencia (desde la pubertad hasta el inicio de la edad adulta) es una etapa de cambios y crecimiento. Estos cambios son confusos tanto para los adolescentes como para los adultos.

Los adolescentes empiezan a parecerse más en su aspecto y comportamiento a los adultos, pero no están listos para asumir las responsabilidades de un adulto. Los adolescentes encaran riesgos y algunas veces toman malas decisiones. Estas decisiones pueden afectarlos por el resto de sus vidas. Los padres y los modelos a seguir pueden ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones y a mantenerse alejados de los riesgos que pueden perjudicarlos.

En esta sección, usted aprenderá sobre algunos de los cambios que experimentan los adolescentes y cómo puede ayudarlos a lidiar con esos cambios.

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted habla con los muchachos sobre los cambios que están experimentando.
- » usted ofrece apoyo a los muchachos y les muestra respeto.
- » usted ayuda a los muchachos a evitar las relaciones sexuales, drogas, bebidas alcohólicas y violencia.
- » usted ayuda a los muchachos a convertirse en hombres adultos sanos y responsables.



Los Cambios que Ocurren en la Adolescencia

Durante la pubertad, el cuerpo de un muchacho comienza a producir más hormonas, como la testosterona. Estas hormonas provocan muchos cambios diferentes. Algunos cambios son físicos (cambios en el cuerpo), algunos son cognitivos (cambios en el pensamiento o cerebro) y algunos son emocionales (cambios en los sentimientos).

Estos cambios pueden confundir mucho a los muchachos. Entre más sepa usted sobre estos cambios, más podrá ayudar a los muchachos a entenderlos. Usted debe asegurarles a los muchachos que estos cambios son normales.

Cambios Físicos (cambios en el cuerpo)

Estos son algunos de los cambios que ocurren en los cuerpos de los muchachos durante la adolescencia:

- » Sus cuerpos se hacen más grandes y fuertes;
- » sus penes y testículos crecen;
- » sus voces cambian;
- » les sale vello en la cara, en el pubis y en otras partes del cuerpo;
- » sudan más;
- » la piel se les vuelve grasosa y les salen espinillas; y
- » empiezan a tener erecciones y sueños húmedos (sueños eróticos).

Cambios Cognitivos (cambios en el pensamiento o cerebro)

El cerebro también crece y cambia mucho durante la adolescencia. Algunos de estos cambios cognitivos son:

- » Los adolescentes empiezan a aprender nuevas destrezas;
- » comienzan a entender ideas más complicadas;
- » tienen más capacidad para planificar;
- » aprenden a tomar decisiones y a resolver problemas; y
- » empiezan a tomar en cuenta los puntos de vista de otras personas.

CADA MUCHACHO ES DIFERENTE

Cada muchacho atraviesa por estos cambios a diferentes edades. Algunos muchachos tienen una pubertad tardía y eso les preocupa, pero su desarrollo se nivelará con el de otros adolescentes. Usualmente, la pubertad inicia más tarde en los muchachos que en las muchachas.

Cambios Emocionales (cambios en los sentimientos)

Según van creciendo, los adolescentes empiezan a sentir de una manera diferente. Cambios emocionales normales son:

- » Sentirse feliz un momento y sentirse triste al siguiente;
- » distinguir mejor entre lo bueno y lo malo;
- » preocuparse por cosas como ir bien en la escuela y la popularidad;
- » acostumbrarse a los sentimientos sexuales;
- » sentirse inseguro sobre su sexualidad (la preocupación por el aspecto físico y el deseo de “encajar” con los de su edad);
- » sentirse incomprendido, especialmente por su familia;
- » hacer sólidas amistades con otros adolescentes; y
- » ser capaz de manejar más responsabilidad.

ADOLESCENTES HOMOSEXUALES

Los adolescentes homosexuales (incluye lesbianas), bisexuales y transexuales pueden sentirse aún más inseguros con estos cambios. También pueden sentirse muy diferentes a los demás y necesitan apoyo adicional.



Los Riesgos que Enfrentan los Adolescentes



LA DEPRESIÓN ES COMÚN EN LOS ADOLESCENTES

Los adolescentes deprimidos sienten tristeza y desesperanza. La depresión puede conducir al suicidio. Los síntomas de depresión en los adolescentes incluyen:

- » Ir mal en la escuela,
- » no ver a los amigos,
- » no hacer las actividades regulares,
- » tener baja autoestima y
- » tener dificultades para dormir.

Los adolescentes homosexuales, bisexuales y transexuales corren mayor riesgo de deprimirse y suicidarse.

En la sección 7 que trata sobre el abuso, se incluye una lista más completa de síntomas de problemas.

Los adolescentes toman riesgos. Es una parte normal del proceso de convertirse en adulto. A menudo, los adolescentes toman riesgos porque sus amigos están haciendo esas cosas. Algunas veces, los riesgos que toman son buenos, como por ejemplo, defender sus creencias. Otras veces, toman riesgos que son malsanos o peligrosos.

Algunos ejemplos de riesgos malsanos:

- a. **Consumo de bebidas alcohólicas, fumado y uso de drogas:** Algunos adolescentes ven el fumado como una forma de rebelarse. Los medios de comunicación a veces presentan las bebidas alcohólicas como una manera de relajarse y divertirse. Los adolescentes miran a adultos u otros jóvenes consumir bebidas alcohólicas, fumar y drogarse. Algunos adolescentes empiezan a hacer lo mismo y pueden volverse adictos.
- b. **Sexo:** La sexualidad está por todas partes. Los adolescentes la ven en los medios de comunicación y escuchan sobre ella de los adultos. Les llegan muchos mensajes contradictorios sobre la sexualidad. Algunos adolescentes tienen relaciones sexuales, aunque no están listos para lidiar con las consecuencias de tener relaciones sexuales.
- c. **Pobre alimentación y poco ejercicio:** Los adolescentes pasan mucho tiempo viendo televisión en vez de estar activos. Ven muchos anuncios publicitarios de comida chatarra. En muchos hogares no se come en familia. Por estas razones, muchos adolescentes no se alimentan bien y no hacen suficiente ejercicio.
- d. **Violencia:** Los adolescentes pueden ver la violencia como una manera de obtener lo que quieren. Algunos muchachos pelean para obtener el respeto de los demás. Algunos golpean a sus novias para obtener poder y control.
- e. **Pandillas:** Los adolescentes quieren “encajar” o “pertenecer”. También quieren respeto y poder. Algunos adolescentes encuentran esto uniéndose a pandillas.
- f. **Intimidación:** Algunos adolescentes intimidan a otros para sentirse poderosos y obtener la aprobación de otros, y con demasiada frecuencia nadie hace nada al respecto.
- g. **Riesgos para la seguridad:** Los adolescentes a menudo piensan que nada malo les puede suceder. Quieren hacer lo que sea más fácil o suene divertido, aunque sea peligroso. Algunos adolescentes corren en automóvil a alta velocidad. Muchos adolescentes no usan el cinturón de seguridad y algunos manejan ebrios o viajan en automóvil con alguien que ha estado bebiendo. Muchos adolescentes no usan cascos u otras prendas protectoras cuando andan en bicicleta o patineta.

Ayude a los Muchachos a Evitar Riesgos y a Tomar Decisiones Positivas

Los adolescentes tienen mucha energía. Usted puede ayudarlos a usar esa energía en formas positivas.

COMO UN MODELO A SEGUIR, USTED PUEDE...

- » Dar amor y apoyo a los muchachos. Esto les ayudará a confiar más en sí mismos y a tener buen carácter.
- » Pasar tiempo con ellos.
- » Hablarles. No tiene que hablar necesariamente sobre asuntos serios. Simplemente hable sobre asuntos cotidianos como la escuela, películas, deportes o música.
- » Escucharlos. Decirles que lo que sienten es normal.
- » Ayudarles a aprender valores positivos. Enseñarles la diferencia entre lo bueno y lo malo.
- » Ayudarles a conocerse a sí mismos y enseñarles a quererse tal como son.
- » Ayudarles a tomar decisiones que no sean perjudiciales para ellos ni los demás.
- » Ayudarles a aprender cómo lidiar bien con los problemas. Enseñarles a hablar con alguien en quien confíen. (Hacer ejercicio o caminar también puede ayudar a analizar problemas y a lidiar con ellos.)
- » Enseñarles cómo llevarse bien con sus amigos y miembros de su familia.
- » Ponerlos a hacer cosas útiles como quehaceres domésticos, un trabajo especial o trabajo voluntario en la comunidad, ya que ellos necesitan sentirse responsables y valorados.
- » Ser alguien a quien ellos recurren si tienen preguntas.
- » Animarlos a hacer actividades que les interesen como deportes, escritura, política, arte, música o danza, para que se diviertan y aprendan nuevas destrezas.
- » Ayudarles a canalizar su energía a través de asumir riesgos positivos, pues necesitan ponerse a prueba e intentar cosas nuevas que construyan su autoestima.

LOS ADOLESCENTES NECESITAN CANALIZAR SU ENERGÍA EN RIESGOS POSITIVOS

Motívelos a probar actividades como:

- » Participar en política estudiantil;
- » escribir una carta al periódico de la escuela;
- » hablar en público;
- » realizar servicios para la comunidad; o
- » escalar rocas (rock climbing).

Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Línea de Información de Salud Familiar,
1-800-942-7434 (llamada gratuita en RI) o
401-222-5960 (llamadas desde afuera del Estado)

¿Tiene usted preguntas sobre la salud de su familia?,
¿quiere saber más sobre programas de salud? Los
especialistas que laboran para la Línea de
Información de Salud Familiar están disponibles
para responder sus preguntas en inglés o español de
lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

ParentLinkRI.org
www.parentlinkri.org

ParentLinkRI.org pone en contacto a padres de
preadolescentes y adolescentes con programas y
servicios en Rhode Island para desarrollar destrezas
de crianza. Averigüe sobre cursos y talleres para
padres de familia. También, obtenga información
sobre actividades y servicios educativos, recreativos
y de orientación para niños y familias.

Sitios en Internet

El Desarrollo del Adolescente

Eli Newberger, Doctor en Medicina, *The Men They
Will Become (Los hombres en los que se convertirán)*,

www.elinewberger.com/earlyadol.html

(Adolescencia Precoz),

www.elinewberger.com/lateadol.html

(Adolescencia Tardía)

Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y
del Adolescente (American Academy of Child and
Adolescent Psychiatry), “Normal Adolescent
Development” (Desarrollo normal del adolescente),
www.aacap.org/publications/factsfam/develop.htm

Search Institute. *40 Developmental Assets
(Instituto de Investigación [Search] 40 Cualidades
para el desarrollo)*,

www.search-institute.org

Crianza de Adolescentes

Nemours Foundation. (Fundación Nemours), “A
Parent’s Guide to Surviving Adolescence” (Una
guía para padres para sobrevivir la adolescencia),
[www.kidshealth.org/parent/growth/growing/
adolescence.html](http://www.kidshealth.org/parent/growth/growing/adolescence.html)

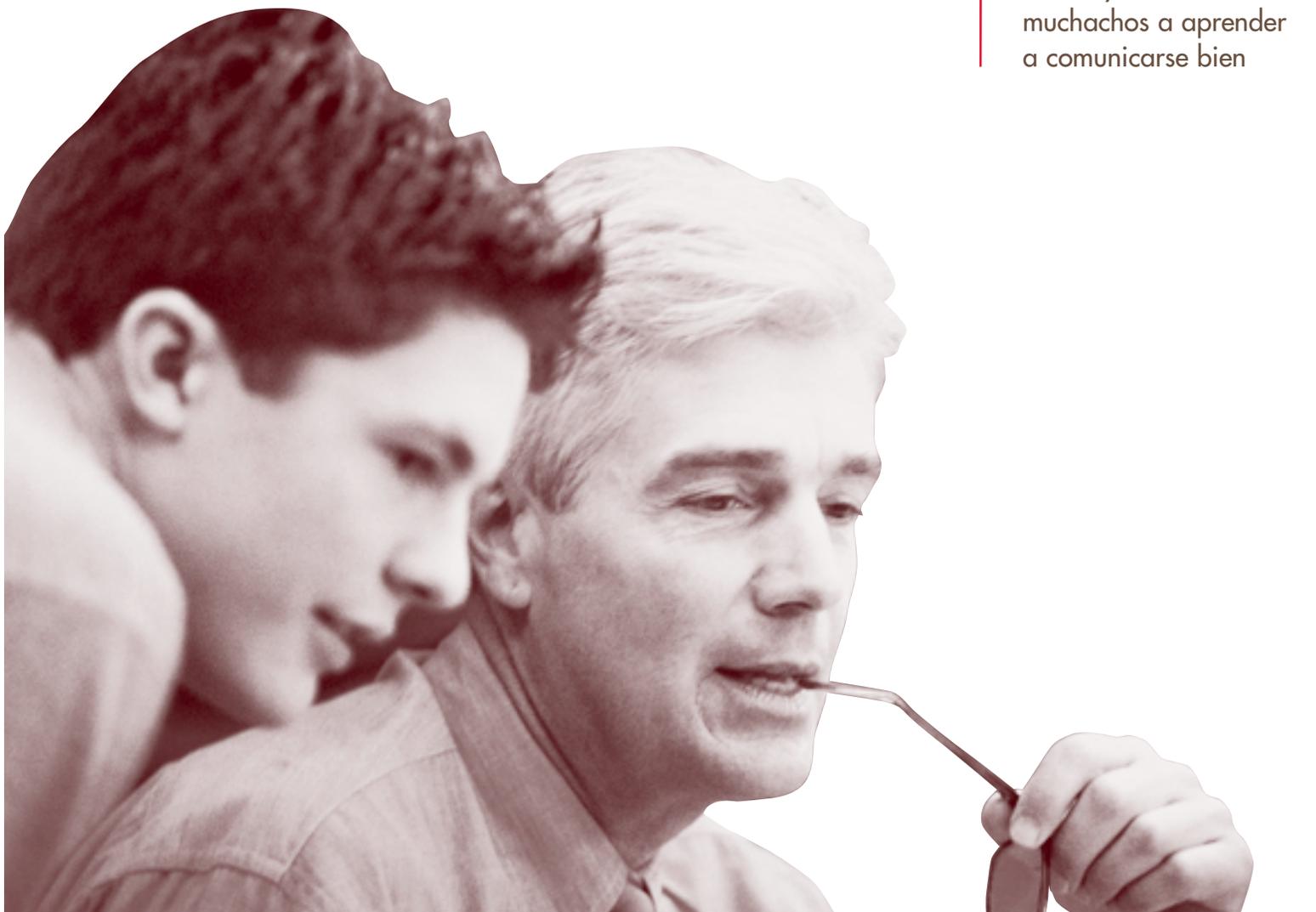
A.R. Simpson. *Raising Teens: A Synthesis of Research
and a Foundation for Action (Criando adolescentes: una
síntesis de investigación y una base para la acción)*,
www.hsph.harvard.edu/chc/parenting/raising.html

La buena comunicación es importante. Ayuda en todas las relaciones, incluyendo con muchachos. Sin embargo, la buena comunicación requiere práctica.

Esta sección le ayudará a usted a aprender las distintas formas de comunicación de las personas y cómo comunicarse con muchachos y ganar su confianza.

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted habla con los muchachos sobre temas difíciles como el sexo, drogas y violencia
- » usted se gana la confianza de los muchachos
- » usted ayuda a los muchachos a aprender a comunicarse bien



¡Una Buena Comunicación Es Importante!

Los modelos a seguir deben comunicarse bien con los muchachos. La buena comunicación le ayudará a usted a ganarse la confianza de ellos. Si un muchacho confía en usted, es más probable que él recurra a usted cuando necesite ayuda. Él también lo escuchará más. Los adolescentes sí se preocupan por lo que piensan los adultos, especialmente aquellos adultos que se interesan por ellos.

Usted debe enseñarles a los muchachos cómo comunicarse bien con otras personas. Esto fomenta confianza. También ayuda a los muchachos a lidiar con situaciones difíciles y con la presión de otros muchachos. Los ayudará a mantenerse firmes en defensa de sus ideas.

Aprenda a Comunicarse Bien: Tipos y Estilos de Comunicación

Las personas se comunican de forma verbal y no verbal. La comunicación verbal es cuando las personas utilizan palabras. La comunicación no verbal es cuando las personas envían mensajes por medio de gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal.

Existen 3 estilos de comunicación: pasiva, asertiva y agresiva. La comunicación asertiva es la que mejor funciona

CADA PERSONA TIENE UN ESTILO DIFERENTE DE COMUNICARSE

Todos usamos los tres estilos de comunicación en diferentes momentos. La comunicación asertiva es la que mejor funciona. Ésta requiere práctica; entre más la use, será mejor.

LA COMUNICACIÓN PASIVA ES CUANDO UNA PERSONA:

- » No expresa necesidades, deseos ni opiniones;
- » no toma una postura;
- » está de acuerdo con otros, independientemente de sus propias creencias; y
- » evita el contacto visual.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ES CUANDO UNA PERSONA:

- » Expresa necesidades, deseos y opiniones honestamente;
- » toma una postura;
- » trata de entender a la otra persona antes de manifestar sus propios sentimientos; y
- » establece contacto visual directo con una expresión amigable.

LA COMUNICACIÓN AGRESIVA ES CUANDO UNA PERSONA:

- » Expresa necesidades, deseos u opiniones hostilmente;
- » impone cosas a los demás;
- » ignora los sentimientos ajenos; y
- » mira fijamente a la persona.

Fomentando la Confianza: La Base de la Buena Comunicación

Si usted quiere ser el confidente de un muchacho, primero debe ganarse su confianza. ¿Cómo puede usted formar una relación de confianza y cariño?

- » **Pase tiempo con él.** Esté disponible cuando él lo necesite. Mantenga abiertas las líneas de comunicación, haciéndole saber que usted siempre está ahí para cuando él quiera hablar.
- » **Escúchelo.** Hágale preguntas. Al saber que usted lo escucha, él empezará a confiar en usted.
- » **Siempre hágale saber que usted se interesa por él.** Esto aumentará la autoestima del muchacho y le dará confianza.
- » **Apóyelo.** Muéstrelle afecto y dele ánimo.
- » **Comuníquese a tiempo y a menudo,** especialmente si es para asuntos difíciles de tratar como el sexo, drogas y violencia. Esto le hará saber al muchacho que usted está disponible para hablar con él. Si usted le repite las cosas a menudo, es más probable que él las recuerde y siga sus consejos.
- » **No le hable solamente sobre asuntos serios.** Háblale también sobre asuntos cotidianos como música, películas y lo que pasó durante el día. Estas pláticas les ayudarán a conocerse mutuamente.
- » **Sea honesto.** Los adolescentes usualmente notan cuando alguien no está siendo honesto. No hay problema en decir que algo es muy personal o que usted no está dispuesto a hablar sobre eso.
- » **Esté abierto a las opiniones de él.** Pueda que usted no esté de acuerdo con él, pero respete su punto de vista. Primero escúchelo y luego explíquele su opinión.
- » **Muestre interés por lo que acontece en su vida.** El muchacho lo tomará más en serio si usted entiende “su mundo” (la música, las películas, personas y eventos que a él le gustan). Pregúntele cuáles son las cosas que le interesan. Pregúntele sobre sus sentimientos y creencias.
- » **Enséñele cómo comunicarse.** Ayúdele a aprender lo que usted ha aprendido sobre la comunicación.

LA COMUNICACIÓN ES DIFERENTE EN DIFERENTES CULTURAS

Por ejemplo, en algunas culturas las personas guardan menos distancia entre sí que en otras culturas. ¿Ha notado usted formas de comunicación diferentes en sus amigos de otras culturas?

Respete los límites y valores de la familia y cultura del muchacho. Si usted no es el papá del muchacho, asegúrese de saber qué puede y no puede hablar con él.

Consejos para Comunicarse Bien



CONSEJOS PARA SABER ESCUCHAR

- » Préstele toda su atención a la otra persona. Deje de hacer lo que esté haciendo mientras habla con otra persona.
- » Voltéese hacia la persona y establezca contacto visual.
- » Use expresiones como “ya veo” y “ajá” para responder a lo que le están diciendo.
- » Concéntrese en lo que la otra persona está diciendo realmente.
- » Haga preguntas si usted no entiende algo.

LO QUE DEBE HACER...

- » Escuche las ideas y problemas del muchacho. Escuchar es tan importante como hablar. No interrumpa.
- » Haga preguntas directas y que requieran respuestas de más de una palabra. Por ejemplo, en vez de preguntar “¿Tuviste un buen día en la escuela?”, trate de preguntar “¿Qué pasó hoy en la escuela?”
- » Utilice la palabra “yo” en sus mensajes, como por ejemplo, “yo pienso”, “yo siento” o “yo quisiera”, en vez de “tú hiciste esto”, “¿Por qué hiciste eso?” o “tú me haces...” Esto le ayuda a usted a hablar sobre sus sentimientos y evitar culpar a la otra persona.
- » Preste atención al lenguaje corporal del muchacho. Escuche su tono de voz. Esto le ayudará a entender cómo se está sintiendo él.
- » Escoja un buen momento y lugar para hablar; un lugar donde puedan conversar abiertamente, sin prisa y sin tener que alzar la voz para poderse escuchar.
- » Use palabras apropiadas para la edad del muchacho. No es lo mismo comunicarse con adolescentes mayores que con muchachos más jóvenes.
- » Esté consciente de sus propias acciones y palabras. Los muchachos se fijan en cómo se comportan los adultos y los imitan. Dé un buen ejemplo.

LO QUE NO DEBE HACER...

- » No espere a que el muchacho lo busque para hablar. Puede pensar que usted no se interesa por él.
- » No use palabras hirientes. No diga cosas de las que después se arrepienta, pero si lo hace, regrese y discúlpese tan pronto como pueda.
- » No le haga muchas bromas. Los muchachos pueden ser muy susceptibles y demasiadas bromas los pueden herir.
- » No se exceda en sermonear. Sólo exprese su punto de vista y no más.
- » No le hable solamente cuando él hace algo incorrecto. Alábelo cuando hace cosas buenas.
- » No suponga. Pregunte si usted no está seguro de lo que el muchacho quiere decir.
- » No diga una cosa y haga otra. Esto confunde al muchacho.

Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Hablando con Adolescentes

¿Podemos Hablar? (Can We Talk Rhode Island?)
401-465-9560 or 401-463-9630
canwetalkri@aol.com

Can We Talk? (¿Podemos hablar?) es una serie de talleres para ayudar a los padres de familia a hablar con sus hijos preadolescentes sobre la autoestima, la sexualidad, el VIH y la influencia de otros jóvenes de su edad. Se están iniciando programas alrededor del Estado. Los talleres se ofrecen en inglés y en español.

ParentLinkRI.org
www.parentlinkri.org

ParentLinkRI.org pone en contacto a padres de preadolescentes y adolescentes con programas y servicios en Rhode Island para desarrollar destrezas de crianza. Averigüe sobre cursos y talleres para padres. También, obtenga información sobre actividades y servicios educativos, recreativos y de orientación para niños y familias.

Sitios en Internet

Hablando con Adolescentes

Talking with Kids about Tough Issues
(Hablando con los niños sobre temas difíciles),
www.talkingwithkids.org

KidSource, “How Can Parents Model Good Listening Skills”
(Cómo pueden los padres enseñar con el ejemplo destrezas para saber escuchar),
www.kidsource.com/kidsource/content2/How_Can_Parents_Model.html

Substance Abuse and Mental Health Services Administration,
(Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental),
A Family Guide to Keeping Youth Mentally Healthy & Drug Free
(Una guía para la familia para mantener a los jóvenes mentalmente sanos y libres de drogas–
“Talk With Your Child” (Hable con su hijo), www.family.samhsa.gov/talk

Whitehouse Council on Youth Violence. (2000.) (Consejo de la Casa Blanca sobre la Violencia Juvenil. (2000), *Helping Your Children Navigate Their Teen Years: A Guide for Parents* (Ayudando a sus niños a atravesar la adolescencia: Una guía para los padres de familia).
<http://media.shs.net/ken/pdf/SVP-0013/SVP-0013.pdf>

ESTABLECIENDO LÍMITES Y UTILIZANDO UNA DISCIPLINA POSITIVA

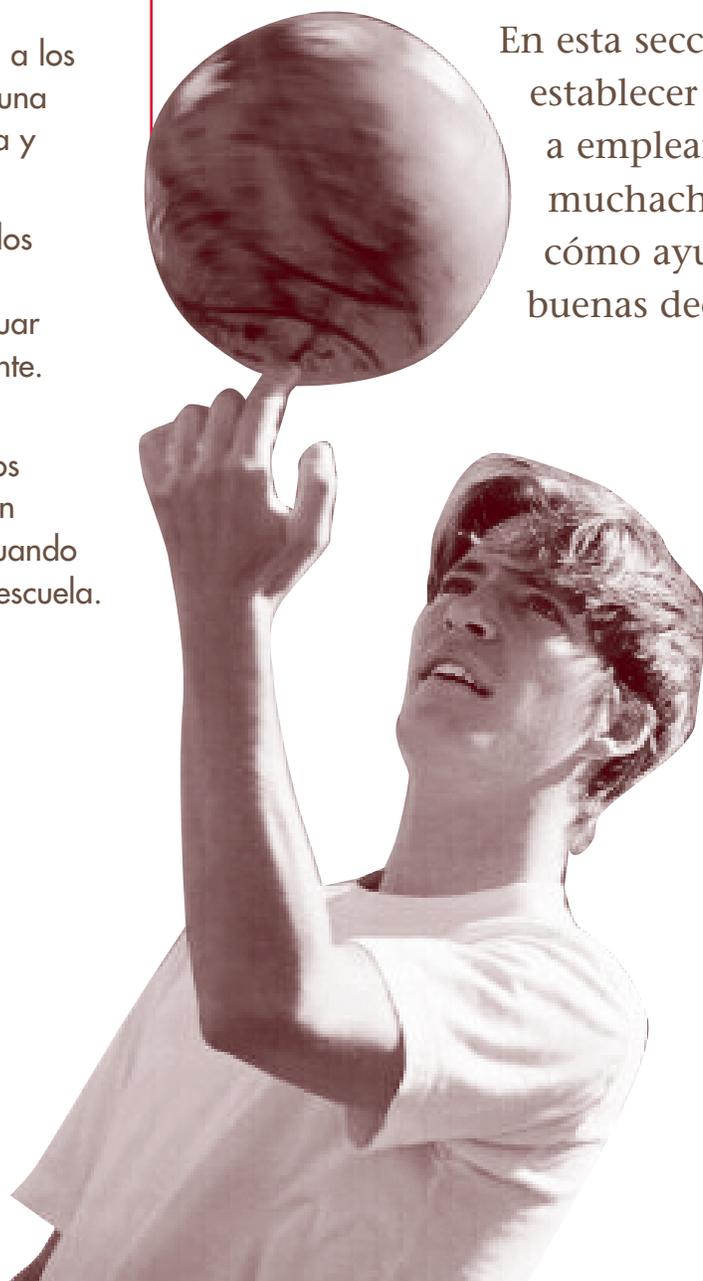
4

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted es un padre o modelo a seguir positivo para los muchachos y jóvenes.
- » usted disciplina a los muchachos de una manera positiva y provechosa.
- » usted ayuda a los muchachos a aprender a actuar responsablemente.
- » usted ayuda a asegurar que los muchachos sean supervisados cuando no están en la escuela.

Los muchachos necesitan que los adultos los supervisen y guíen. Necesitan reglas claras a seguir para su propia seguridad y necesitan ser responsabilizados cuando incumplen las reglas.

En esta sección, usted aprenderá cómo establecer límites. También aprenderá a emplear una disciplina positiva con muchachos de diferentes edades y cómo ayudarles a aprender a tomar buenas decisiones.



La Importancia de la Guía y Supervisión Adulta

Los muchachos y jóvenes necesitan que usted los supervise. Ellos a menudo se meten en problemas si pasan demasiado tiempo sin supervisión.

También necesitan que usted los guíe y ayude a tomar decisiones sanas. Necesitan que usted les enseñe disciplina, lo cual les ayuda a aprender a ser responsables.

Estilos de Padres/Modelos a Seguir y la Disciplina

La siguiente información es importante para todos los modelos a seguir, sean padres o no.

Existen cuatro tipos diferentes de padres:

- » **Los padres positivos** son cariñosos y brindan apoyo, pero al mismo tiempo son claros y firmes en cuanto a los límites.
- » **Los padres permisivos** son los que no siempre hacen cumplir las reglas o no imponen reglas del todo. Actúan más como amigos que como padres de los muchachos.
- » **Los padres dominantes** son severos y recurren mucho al castigo.
- » **Los padres indiferentes** son aquellos con quienes los hijos no pueden contar. Los muchachos se crían ellos mismos.

Investigaciones muestran que ser padre positivo es lo mejor. Los muchachos que son criados por padres positivos tienen más probabilidades de:

- » Ir bien en la escuela,
- » evitar comportamientos riesgosos,
- » deprimirse menos y
- » tener mejores habilidades sociales.



¿Cuál es la Diferencia entre la Disciplina y el Castigo?

La Disciplina no es lo mismo que el castigo.

DISCIPLINAR A ALGUIEN REQUIERE TIEMPO Y PACIENCIA

La disciplina funciona mejor en el largo plazo. Con disciplina, un adolescente aprende a controlarse y a tomar mejores decisiones.

Disciplina: Disciplinar a un muchacho significa guiar su comportamiento positivamente. La disciplina es en realidad enseñarle cómo mejorar su comportamiento.

Castigo: Castigar a un muchacho significa hacerlo sufrir por algo que hizo mal. El castigo se trata en realidad de ira y control.

CONSEJOS PARA UTILIZAR UNA DISCIPLINA POSITIVA

- » Respete las necesidades y sentimientos del muchacho al disciplinarlo. No lo avergüence.
- » Exprésele claramente que se interesa por él.
- » Hablen sobre la situación. Escuche el punto de vista del adolescente.
- » No discuta por cualquier cosa. Concéntrese en los asuntos verdaderamente importantes.
- » Si tienen una discusión, no pierda la calma y mantenga el control. Recuerde que usted es el adulto.
- » No pierda el sentido del humor ni la perspectiva.
- » Alabe al adolescente cuando hace algo bien. A veces los adolescentes piensan que los adultos sólo se fijan en las cosas que hacen mal.

DÉ UN BUEN EJEMPLO

Haga lo que usted quiere que el adolescente haga. Ésta es la mejor manera de enseñarle a comportarse bien.

Establezca claramente las reglas y las consecuencias de no cumplirlas

Todos los niños y adolescentes necesitan reglas y consecuencias claras y consistentes.

Establezca reglas firmes en cuanto a cosas que afecten la salud o seguridad, o los valores familiares de usted. Estas reglas no deben ser cambiadas, aunque el adolescente no esté de acuerdo con ellas. Por ejemplo, las reglas firmes podrían incluir “siempre debes usar tu casco de seguridad cuando andes en bicicleta o patineta” o “no tienes permiso para tomar bebidas alcohólicas ni fumar”.

Establezca reglas flexibles en cuanto a cosas que no afecten la salud ni seguridad, ni los valores familiares. Estas reglas pueden ser discutidas o cambiadas, o incluso eliminadas si existe un buen motivo. Por ejemplo, una regla flexible podría ser “no puedes dejarte el cabello largo”; usted puede discutirlo con el adolescente y si él insiste en dejarse crecer el cabello, deberá mantenerlo limpio y peinado.

ESTABLEZCA CONSECUENCIAS ...

- » Que estén conforme a la edad del muchacho.
- » Que no sean extremas, pero tampoco tan leves que pasen desapercibidas.
- » Que guarden relación con lo que pasó. Por ejemplo, si el muchacho no cumple con la hora de llegada a casa, entonces no lo deje salir la próxima vez.
- » Que se apliquen poco después de incumplir la regla. Si usted espera demasiado, las consecuencias no tendrán impacto.
- » Que sean realistas. Usted debe estar en capacidad de aplicarlas cabalmente.
- » Que sean más severas cada vez que la regla vuelva a ser incumplida. De esta manera, el adolescente empezará a tomar la regla seriamente.

AYUDE AL MUCHACHO A CUMPLIR LAS REGLAS...

- » Explíquelo los motivos de esas reglas, utilizando palabras que él entienda.
- » Ayúdele a comprender cómo seguir las reglas incluso cuando no haya adultos presentes.

CUANDO EL MUCHACHO INCUMPLA LAS REGLAS...

- » Haga cumplir las reglas siempre. Si usted se hace el desentendido, el muchacho no tomará las reglas con seriedad.
- » Cumpla con las consecuencias. Las amenazas vacías no funcionan en el largo plazo.
- » Háblale sobre la situación y enséñele a tomar mejores decisiones.
- » Si él continúa incumpliendo la regla, establezca consecuencias más severas.

SEPA LO QUE EL MUCHACHO ESTÁ HACIENDO:

- » CON QUIÉN está,
- » QUÉ está haciendo,
- » DÓNDE está y
- » CUÁNDO llegará a casa.

Asegúrese de que él sepa que usted está al tanto de estas cosas. Explíquelo que usted quiere saberlas porque se interesa por él.



Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Para Ser Padres Positivos

ParentLinkRI.org
www.parentlinkri.org

ParentLinkRI.org pone en contacto a padres de preadolescentes y adolescentes con programas y servicios en Rhode Island para desarrollar destrezas de crianza. Averigüe sobre cursos y talleres para padres de familia. También, obtenga información sobre actividades y servicios educativos, recreativos y de orientación para niños y familias.

Red de Información para Padres de Rhode Island (RIPIN)
(Rhode Island Parent Information Network)
401-727-4144 ó 1-800-464-3399 (para llamada gratuita en RI)
www.ripin.org

RIPIN es una agencia a nivel estatal sin fines de lucro que proporciona información, entrenamiento, apoyo y mediación para padres que buscan ayudar a sus niños.

Disciplina Positiva

Prevent Child Abuse RI
(Prevenga el Abuso contra Niños en RI)
401-728-7920
www.preventchildabuse-ri.org

Sitios en Internet

Para ser Padres Positivos

Shoulder to Shoulder (Hombro con Hombro)
www.shouldertoshoulderminnesota.org

Fundación Nemours, “Positive Parenting”
www.kidshealth.org/parent/positive

Hablemos en Confianza
(disponible en español e inglés)
www.soyunica.gov/adults

Disciplina Positiva

Universidad de Nebraska-Lincoln,
“Positive Approach to Discipline”
(Viendo la disciplina positivamente)
http://ianrpubs.unl.edu/family/g1190.htm

REDUCIENDO LOS MENSAJES CONTRADICTORIOS SOBRE SEXO, DROGAS Y VIOLENCIA

5

A los muchachos les llegan muchos mensajes sobre sexo, drogas y violencia. Ellos ven y escuchan cosas en los medios de comunicación (la televisión, la radio, revistas o Internet). Ellos ven y escuchan cosas de los adultos. A menudo, les llegan mensajes contradictorios. Necesitan que usted les ayude a encontrarle sentido a todo eso.

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted ayuda a los muchachos a tomar buenas decisiones sobre los tipos de medios de comunicación que ven y escuchan, y cuánto tiempo dedican a verlos y escucharlos.
- » usted ayuda a aclarar los mensajes contradictorios.
- » usted ayuda a los muchachos a entender porqué deben mantenerse alejados del sexo, drogas y violencia.



¿Dónde Aprenden los Adolescentes sobre el Sexo, Drogas y Violencia?

Los adolescentes ven y escuchan muchas cosas acerca del sexo, drogas y violencia. Estos mensajes les llegan de diferentes personas y medios, incluyendo:

- » Sus padres
- » Otros adultos
- » Sus amigos
- » Los medios de comunicación. El adolescente promedio pasa mucho tiempo viendo la televisión y películas, escuchando música y la radio, navegando por Internet, leyendo revistas y entreteniéndose con juegos de vídeo / juegos en computadora.

Todos estos ejercen una gran influencia sobre los adolescentes.

¿Qué son los mensajes contradictorios?

Los mensajes contradictorios son mensajes que dicen cosas opuestas.

Los mensajes contradictorios pueden provenir de diferentes personas. Por ejemplo, uno de los padres le dice a su hijo adolescente que debe terminar sus quehaceres, mientras que el otro padre le dice que puede dejarlos sin hacer.

Algunas veces, los mensajes contradictorios provienen de una misma persona. Un adulto puede decir una cosa en un momento y decir lo opuesto en otro. También, un adulto puede decir una cosa, pero hacer otra muy distinta. Por ejemplo, un hombre le dice a un adolescente lo mucho que valora su relación, pero nunca pasa tiempo con él.

Los mensajes contradictorios también pueden provenir de los medios de comunicación. Los medios de comunicación pueden ser educativos, pero también pueden proporcionar información falsa o engañosa.

¿QUÉ MENSAJES CONTRADICTORIOS RECIBEN LOS ADOLESCENTES SOBRE EL SEXO, DROGAS Y VIOLENCIA?	
CON DEMASIADA FRECUENCIA, LOS ADOLESCENTES ESCUCHAN...	LES HACE FALTA ESCUCHAR...
Que es normal que la gente joven tenga relaciones sexuales casuales y que las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no planificados son rarezas.	Que los muchachos deben esperar para empezar a tener relaciones sexuales y que pueden contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazar a alguien.
Que usar drogas y fumar son "buena onda" y que atraen dinero, mujeres y poder.	Que usar drogas y fumar son perjudiciales para la salud y peligrosos.
Que ser un hombre significa ser rudo y que algunas veces se tiene que lastimar a personas para obtener lo que se quiere.	Que la violencia no es la forma correcta de resolver problemas.

Cómo Ayudar a los Muchachos a Tomar Buenas Decisiones

Ayúdelos a tomar buenas decisiones sobre lo que ven o escuchan. Limite la cantidad de tiempo que pasan viendo la televisión, navegando por Internet o entreteniéndose con juegos de vídeo. Supervise lo que están viendo o escuchando e infórmese al respecto. Sugierales programas, películas y música que usted quisiera que ellos vean o escuchen.

Hábleles sobre los mensajes de los medios de comunicación.

- » No todo lo que presentan los medios de comunicación es verdad.
- » Explíqueles la diferencia entre hechos y puntos de vista.
- » Enséñeles a juzgar por sí mismos si están de acuerdo o no con lo que ven o escuchan.
- » Ayúdeles a entender que los medios de comunicación a veces tratan de vender cosas.
- » Hábleles sobre consecuencias. Los medios de comunicación raras veces muestran lo que sucede cuando las personas toman malas decisiones.

DÉ UN BUEN EJEMPLO

Los muchachos imitan a los adultos. Deles un buen ejemplo absteniéndose de tener relaciones sexuales, de usar drogas y de emplear la violencia, y haciendo buenas elecciones acerca de los medios de comunicación.



MOTIVOS PARA ELEGIR LA ABSTINENCIA SEXUAL

MOTIVOS MÉDICOS

- » No se corre el riesgo de embarazos no planificados.
- » Se evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual (STD), incluyendo el VIH/SIDA.

MOTIVOS INTERPERSONALES

- » Los adolescentes no están listos para el tipo de compromiso de largo plazo e intimidad que debe haber en una relación de pareja.
- » Usted puede tener una estrecha relación sin sexo. Dedicando tiempo a hablar y a conocerse entre sí, usted puede fomentar la confianza e intimidad.

MOTIVOS PERSONALES

- » La mayoría de las personas quieren esperar hasta el momento correcto en sus vidas y hasta encontrar a la persona adecuada para tener relaciones sexuales. La mayoría de los adolescentes que han tenido relaciones sexuales, dicen que hubiera sido mejor esperar.
- » Una persona puede optar por la abstinencia sexual debido a creencias religiosas o principios morales personales.
- » Una persona puede optar por la abstinencia sexual incluso después de haber tenido relaciones sexuales.
- » La abstinencia sexual puede evitar que usted sea herido emocionalmente. Le puede ayudar a evitar sentimientos negativos como los celos.
- » Resistir la presión es una señal de madurez. Muchas mujeres y hombres jóvenes dicen sentirse presionados a tener relaciones sexuales.

[Adaptado en parte del sitio www.region.halton.on.ca/health/programs/sexualhealth/birth_control/abstinence.htm del Departamento de Salud de la Región de Halton, Ontario, Canadá]

Hable sobre los motivos por los cuales los adolescentes deben permanecer lejos del sexo, drogas y violencia. Sea claro y consistente. Aprender sobre estas cosas no causará que el adolescente las haga.

Establezca expectativas claras sobre mantenerse lejos del sexo, uso de drogas y la violencia:

- » **Sexo:** Los adolescentes en edad escolar no deben tener sexo oral, anal ni vaginal.
- » **Drogas:** Los adolescentes no deben ingerir bebidas alcohólicas, fumar ni masticar tabaco, ni utilizar ninguna droga ilícita. No deben abusar del consumo de cafeína, medicamentos recetados, medicamentos que no requieren receta médica, productos químicos para el hogar u otros productos que contienen drogas. Los adolescentes deben hablar con sus médicos antes de usar cualquier tipo de droga para mejorar el rendimiento en los deportes.
- » **Violencia:** Los adolescentes no deben lastimarse ni lastimar a otros intencionalmente. También, no deben amenazar ni tratar de ejercer control o tener poder sobre otras personas, incluyendo novios o novias.

Háblele al muchacho de lo que puede hacer, no sólo de lo que no puede hacer. Por ejemplo, es normal y saludable que un adolescente:

- » Coquetea,
- » bese,
- » tome de la mano,
- » baile,
- » salga en citas o
- » piense en alguien que le gusta.

Explíquelo que él no está listo para todos los comportamientos adultos, tales como las relaciones sexuales y la bebida. Ingerir bebidas alcohólicas con moderación está bien para la mayoría de los adultos porque son más maduros que los adolescentes y sus cuerpos y cerebros han terminado de crecer. Tener relaciones sexuales está bien para la mayoría de los adultos porque están socialmente, financieramente y emocionalmente listos para las responsabilidades que acompañan a las relaciones sexuales.

Ayúdele a entender mensajes complejos. Por ejemplo, usted podría decirle “no bebas, pero si lo haces, no manejes.”

- » Explíquelo que usted espera que él no consuma bebidas alcohólicas. Dígale que usted se disgustaría si él lo hace.
- » Explíquelo que la seguridad de él es lo más importante y que usted se disgustaría aún más si él manejara ebrio o viajara en un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo. Dígale que en ese caso usted preferiría que él lo llame para que lo pase a recoger en vez de correr el riesgo de que él sufra un accidente. Él no debe manejar en estado de ebriedad por ningún motivo.

Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un joven.

Recursos en Rhode Island

Can We Talk Rhode Island?

401-465-9560 ó 401-463-9630 canwetalkri@aol.com

Can We Talk? (¿Podemos hablar?) es una serie de talleres para ayudar a los padres a hablar con sus hijos preadolescentes sobre la autoestima, la sexualidad, el VIH y la influencia de otros jóvenes de su edad. Se están iniciando programas alrededor del estado. Los talleres se ofrecen en inglés y en español.

Sitios en Internet

Los Medios de Comunicación

Instituto Nacional sobre los Medios de Comunicación y la Familia
(National Institute on Media and the Family)
www.mediafamily.org

Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente, “Children and Watching TV” (Los niños y la televisión)
www.aacap.org/publications/factsfam/tv.htm

Ayudando a los Adolescentes a Evitar el Sexo

Publicaciones Journeyworks, (Journeyworks Publishing), “Encouraging Abstinence: 10 Tips for Parents” (Alentando la práctica de la abstinencia sexual: 10 Consejos para los padres de familia),
www.journeyworks.com/pamphlet/5128.htm
(Inglés)
www.promotehealth.com/pamphlet/5137.htm
(Español)

Municipalidad Regional de Halton,
“Abstinence” (La abstinencia sexual)
www.region.halton.on.ca/health/programs/sexualhealth/birth_control/Abstinence.htm

Ayudando a los Adolescentes a Evitar las Bebidas Alcohólicas, los Productos a Base de Tabaco y las Drogas

Family Guide to Keeping Youth Mentally Healthy & Drug Free (Guía para la familia para mantener a los jóvenes mentalmente sanos y libres de drogas)
www.family.samhsa.gov

Campaña Nacional Antidrogas de Medios de Comunicación para los Jóvenes (National Youth Anti-drug Media Campaign)
www.theantidrug.com
www.laantidroga.com (español),
www.druganswer.com (Idiomas Asiáticos)

The Truth (La verdad),
Fundación American Legacy
www.thetruth.com

Ayudando a los Adolescentes a Evitar la Violencia

Centro Nacional de Recursos para la Prevención de la Violencia en los Jóvenes (National Youth Violence Prevention Resource Center)
www.safeyouth.org

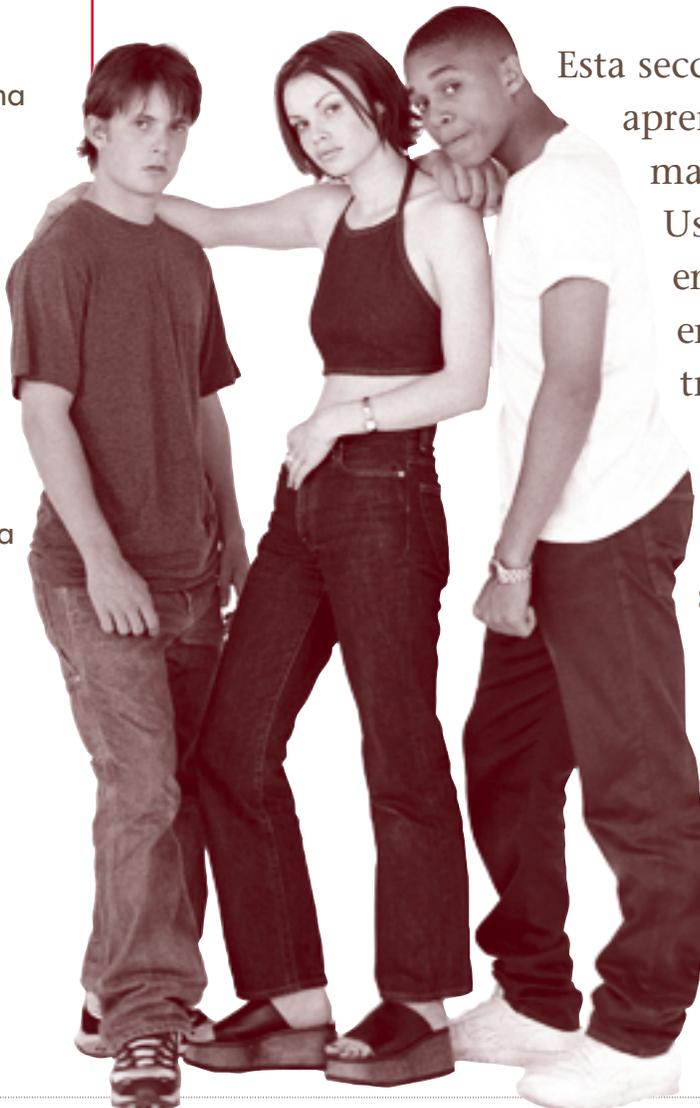
ENTENDIENDO LA SALUD REPRODUCTIVA

6

COMO UN MODELO A SEGUIR...

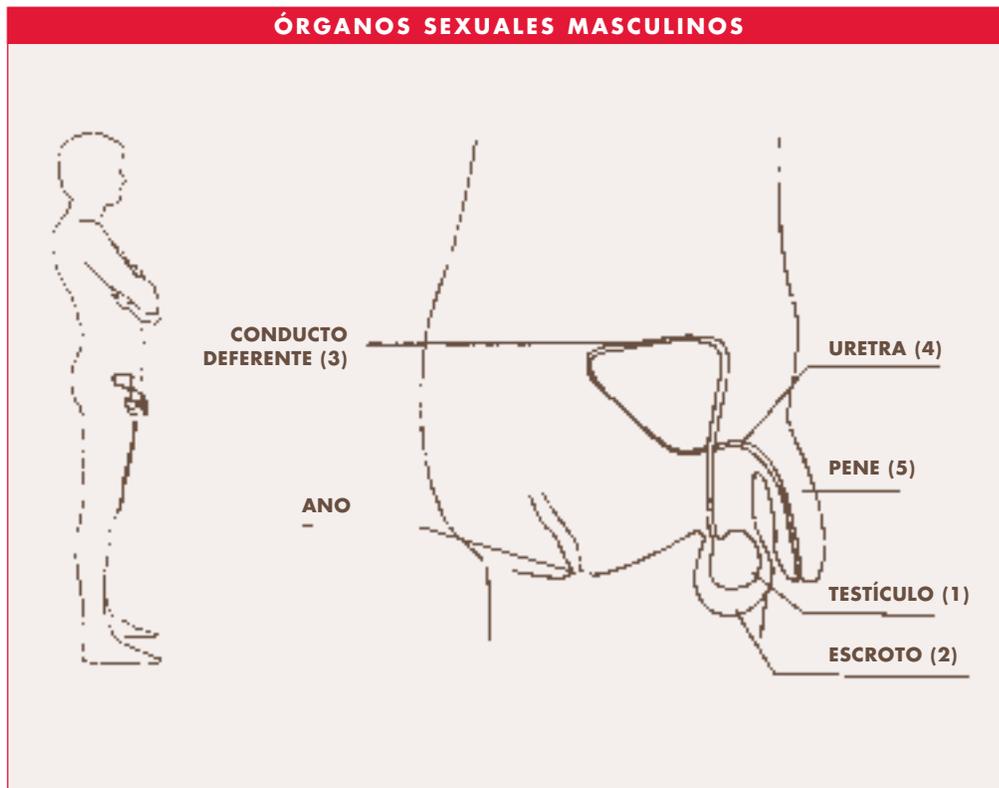
- » usted habla con los muchachos sobre el sexo de una manera franca y respetuosa.
- » usted habla con los muchachos sobre los motivos por los cuales deben evitar tener relaciones sexuales.
- » usted les proporciona a los muchachos información exacta sobre el sexo, de modo que puedan tomar buenas decisiones ahora y cuando sean adultos.
- » usted se preocupa por cuidar su propia salud reproductiva.

Los cuerpos de los muchachos cambian según crecen. Los muchachos se vuelven más conscientes de sus sentimientos sexuales y se ven en la necesidad de tomar *decisiones. El embarazo y las enfermedades de transmisión sexual* (ETS / STD, por sus siglas en inglés) **son riesgos a los que están expuestos los adolescentes.** Los muchachos necesitan que usted les ayude a evitar estos riesgos y a tomar buenas decisiones.



Esta sección le ayudará a usted a aprender sobre el cuerpo masculino y el femenino. Usted aprenderá sobre el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, y cómo evitarlos. También aprenderá cómo hablar con los muchachos sobre estos temas.

El Cuerpo Masculino y el Cuerpo Femenino



LOS ADOLESCENTES Y EL SEXO

- » La tasa de embarazos entre adolescentes es muy alta en los Estados Unidos; más alta que en casi todos los demás países occidentales.
- » En el 2002, casi un 2% de las muchachas con edades entre 15 y 17 años en Rhode Island eran madres.
- » Estas cifras son mucho más altas en Central Falls, Newport, Pawtucket, Providence y Woonsocket.
- » En el 2003, el 44% de los estudiantes en escuelas secundarias públicas de RI dijeron haber tenido relaciones sexuales.

Los testículos {1} es donde se produce y almacena el semen.

El escroto {2} protege los testículos.

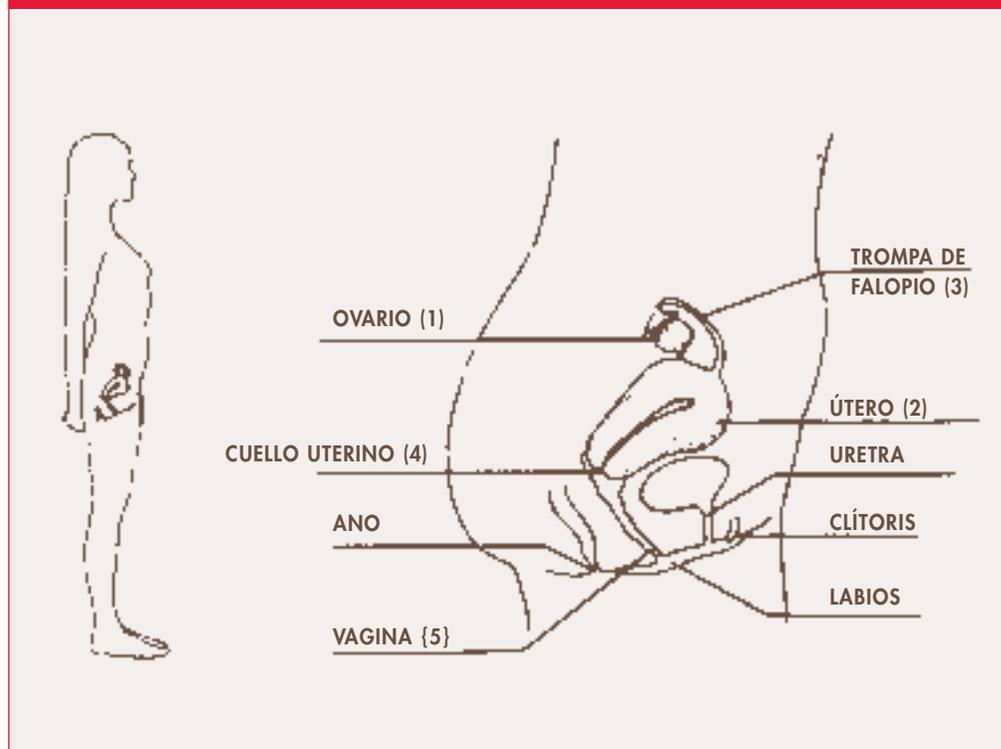
El semen es el conjunto de espermatozoides y sustancias que se producen en los testículos.

El conducto deferente {3} es un tubo que conduce el semen desde los testículos.

La uretra {4} es un tubo que va por dentro del pene y conduce el semen y la orina hacia afuera del cuerpo. El semen y la orina no pasan al mismo tiempo.

Cuando un hombre está sexualmente excitado, el pene {5} se llena de sangre y se pone erecto (duro). Mientras el pene está erecto, el semen viaja por la uretra hacia afuera del cuerpo (eyaculación).

ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS



Los ovarios {1} son dos pequeños órganos que almacenan óvulos. Hay un ovario a cada lado del útero (matriz) {2}.

Cada mes, los ovarios liberan un óvulo que baja por una de las trompas de Falopio {3} hacia el útero.

Si un espermatozoide fertiliza el óvulo, el óvulo fertilizado se adhiere al útero.

Si un espermatozoide no fertiliza el óvulo, el óvulo sale del útero a través de una pequeña abertura llamada cuello uterino {4}, y por la vagina {5}. Parte del endometrio (recubrimiento del útero) y una pequeña cantidad de sangre también salen del cuerpo junto con el óvulo.

Este ciclo se conoce como menstruación (“la regla” o “el período”) y dura entre 3 y 7 días.

El ciclo menstrual completo dura alrededor de 28 días, pero esto varía de mujer a mujer.

El Embarazo

Cómo Se Produce un Embarazo

- » Durante el coito, los espermatozoides salen por el pene y entran en la vagina.
- » Los espermatozoides pasan por el útero y penetran hasta las trompas de Falopio. Pueden vivir en el cuerpo de una mujer por hasta 5 días.
- » Los espermatozoides tratan de fertilizar el óvulo (de adherirse a él). La concepción ocurre cuando un espermatozoide fertiliza el óvulo.
- » El embarazo se produce cuando el óvulo fertilizado sale de las trompas de Falopio y se adhiere a la pared del útero, donde crece.
- » Una mujer es fértil (que puede quedar embarazada) unos cuantos días antes de que los ovarios liberen el óvulo (ovulación). Es difícil determinar con exactitud cuándo se producirá la ovulación porque puede suceder en diferentes momentos cada mes. A una mujer se le debe considerar fértil en cualquier momento del mes.

El Control de la Natalidad: ¿Cómo Evitar el Embarazo?

Algunos métodos comunes de control de natalidad son:

- 1. La Abstinencia Sexual:** Esto significa no tener ningún tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). Es el único método 100% efectivo para evitar el embarazo. También es el único método 100% efectivo para prevenir enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA.
- 2. Métodos Hormonales:**
 - » En la píldora, parche y anillo anticonceptivos y en el Depo Provera se utilizan hormonas para evitar que los ovarios liberen óvulos. Son métodos muy efectivos para prevenir embarazos.
 - » La píldora anticonceptiva se toma por vía oral (por la boca) diariamente. Depo Provera se administra por inyección y su efecto dura 12 semanas. El parche anticonceptivo es un parche plástico delgado que se coloca sobre la piel una vez por semana por tres semanas consecutivas y no se usa durante la cuarta semana para luego repetir el ciclo. El anillo anticonceptivo es un anillo pequeño que se coloca dentro de la vagina una vez por mes.

EVITANDO EL EMBARAZO Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La abstinencia sexual significa no tener ningún tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). Es la única forma 100% efectiva de evitar el embarazo. También es la única forma 100% efectiva de prevenir enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA.

Los condones son muy efectivos para evitar el embarazo y la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual, pero sólo si usted los utiliza correctamente y cada vez que tiene relaciones sexuales.

**LA RESPONSABILIDAD
DE CONTROLAR
LA NATALIDAD**

El control de la natalidad es una responsabilidad tanto del hombre como de la mujer. Ambos son responsables de las consecuencias de tener relaciones sexuales.

3. Métodos de Barrera:

- » Los condones masculinos y femeninos, diafragmas y capuchones cervicales impiden que los espermatozoides entren en el sistema reproductivo de la mujer.
- » Lo mejor es combinar un método de barrera con un espermicida. El espermicida es una crema o gel que ayuda a eliminar los espermatozoides.
- » Los condones masculinos y femeninos también pueden ayudar a prevenir el VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. Impiden que una infección se pase de una persona a otra.
- » Los condones deben usarse correctamente y cada vez que se tiene relaciones sexuales. Es necesario colocarlos y quitarlos de la manera correcta o de lo contrario no serán efectivos.

4. Otros Métodos:

- » El dispositivo intrauterino (DIU) se coloca dentro del útero y es efectivo por 1 a 10 años, dependiendo del tipo.
- » Los métodos quirúrgicos (esterilización) incluyen la vasectomía para los hombres y la ligación de las trompas de Falopio para las mujeres. Son métodos para personas que están seguras de que ya no quieren tener más hijos. El Departamento de Salud de RI ofrece vasectomías gratuitas a hombres que no tienen un seguro médico que cubra este procedimiento quirúrgico. Llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434 para obtener más información.
- » El método natural de anticoncepción (método de abstinencia sexual periódica, método del ritmo o método del calendario) consiste en conocer los cambios físicos que se producen durante el ciclo menstrual, para ayudar a determinar cuándo puede quedar una mujer embarazada o no. Se requiere asistir a una clase especial para aprender esto.
- » Las píldoras anticonceptivas de emergencia son una dosis especial de píldora anticonceptiva que pueden tomarse hasta 3 días después de tener relaciones sexuales, para ayudar a evitar el embarazo. Entre más pronto se tomen después de tener relaciones sexuales, más probabilidad hay de que funcionen. Estas píldoras son solamente para casos de emergencia. No funcionan tan bien como otros métodos anticonceptivos y no brindan protección contra enfermedades de transmisión sexual.

Lo que Puede Suceder cuando los Adolescentes Tienen Relaciones Sexuales

Embarazo

CUALQUIER PERSONA que tenga relaciones sexuales vaginales está en riesgo de embarazo. Cuando alguien se embaraza y tiene un bebé, su vida cambia para siempre.

Los adolescentes que son padres tienen más probabilidad de:

- » Abandonar sus estudios
- » Ser padres solteros
- » Ser pobres

RESPONSABILIDAD LEGAL

Un joven es legalmente responsable de su bebé aunque no quiera al bebé. Él tiene que mantenerlo económica y emocionalmente. Los muchachos no están preparados para eso.

Enfermedades de Transmisión Sexual

CUALQUIER PERSONA puede contraer una enfermedad de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA, si tienen relaciones sexuales anales, orales o vaginales, aunque sólo por una vez. Esto también puede cambiar la vida de un adolescente para siempre.

Emociones Negativas

El sexo puede causar confusión en los adolescentes y pueden salir lastimados. Un adolescente puede sentirse “listo” para tener relaciones sexuales, pero éstas requieren más madurez de la que tienen la mayoría de los adolescentes. De hecho, la mayoría de los adolescentes que han tenido relaciones sexuales, dicen que hubiera sido mejor esperar.

LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIONES SEXUAL (ETS / STD)

LAS ETS MÁS COMUNES SON:

- » Gonorrea
- » VIH (el virus causante del SIDA)
- » Clamidia
- » Hepatitis B
- » Tricomoniasis
- » Herpes genital
- » Sífilis
- » Papiloma humano (VPH / HPV). Algunos tipos causan verrugas genitales y algunos otros causan cáncer del cuello uterino.

CUALQUIER PERSONA puede contraer una enfermedad de transmisión sexual, aunque sólo haya tenido relaciones sexuales una vez. Entre más parejas sexuales se tenga, mayor es la probabilidad de contagiarse con una enfermedad de transmisión sexual y esta probabilidad aumenta si no se usa el condón.

Las personas pueden contraer enfermedades de transmisión sexual aunque no tengan relaciones sexuales vaginales, ya que también se pueden contraer por sexo anal u oral. Algunas enfermedades de transmisión sexual incluso pueden ser contraídas a través de contacto íntimo de piel a piel, aunque no se tenga relaciones sexuales.

Tener una enfermedad de transmisión sexual facilita que la persona se contagie o contagie a otros con el VIH/SIDA.

Algunas personas con enfermedades de transmisión sexual tienen síntomas como:

- » llagas, verrugas, ampollas o granos en los genitales
- » ronchas o enrojecimiento de la piel
- » ardor o dolor al orinar
- » comezón
- » secreciones extrañas del pene, vagina o recto

Muchas personas que tienen enfermedades de transmisión sexual no presentan ningún síntoma al principio. Uno puede tener una enfermedad venérea y no saberlo. Aunque la persona no tenga síntomas, puede pasarle la enfermedades venéreas a la pareja.

Someterse a pruebas de detección de enfermedades venéreas, incluyendo del VIH/SIDA, es muy importante.

- » Muchas enfermedades venéreas pueden ser tratadas con antibióticos, pero es necesario detectarlas temprano. El herpes genital, el virus del papiloma humano (VPH / HPV) y virus de inmunodeficiencia humana (VIH / HIV) pueden tratarse, pero aún no se ha encontrado una cura.
- » La única forma de saber si se tiene una enfermedad venérea es a través de pruebas de detección.
- » Las pruebas de detección de enfermedades venéreas y VIH/SIDA están disponibles en:
 - » muchas clínicas de planificación familiar,
 - » la mayoría de los centros de salud comunitarios,
 - » hospitales,
 - » algunos centros de salud en escuelas,
 - » Whitmarsh House,
 - » Crossroads Rhode Island y
 - » Planned Parenthood (paternidad planificada)

Para más información, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434 (para llamadas gratuitas en RI) o al 401-222-5960 (para llamadas desde afuera del Estado).

LAS ETS

Las ETS no son cualquier cosa. Pueden durar toda la vida y causar:

- » Esterilidad (la incapacidad de tener hijos)
- » Dolor constante
- » Problemas de salud serios, como el cáncer

CONSEJOS PARA HABLAR CON UN MUCHACHO SOBRE LA SEXUALIDAD Y LA ABSTINENCIA

- » Ayúdele a conocer los hechos sobre la sexualidad, embarazo y enfermedades venéreas. Esto le ayudará a él a lidiar con sus sentimientos y con la presión de otros jóvenes.
- » Háblele a tiempo y a menudo acerca del sexo. Háblele sobre tomar buenas decisiones. Entre más le hable, más en confianza se sentirá él.
- » Sea honesto acerca de sus sentimientos. Si usted no se siente cómodo, diga algo como “es difícil hablar sobre este tema, pero quiero que tú sepas de qué se trata y que tengas a alguien con quien conversar”.
- » Si usted no conoce la respuesta a una pregunta, admítalo. Entre el joven y usted pueden intentar encontrar la respuesta.
- » Sea comprensivo y brinde apoyo. Trate de no alarmarse por preguntas o cosas que él diga. Si el muchacho tiene alguna preocupación, procure calmarlo.
- » Respete la privacidad del muchacho, pero si él necesita ayuda profesional, obténgasela.
- » Respete los valores familiares, religiosos y culturales del muchacho en cuanto al sexo.
- » No dé por hecho que él es heterosexual, ya que puede ser homosexual, bisexual o transexual. Independientemente de la orientación sexual del muchacho, él debe abstenerse del sexo oral, anal y vaginal.
- » No sienta temor de expresar sus opiniones. Los adolescentes escuchan a las personas en quienes confían.
- » Háblele sobre abstenerse de la bebida, drogas y sexo. Si él consume bebidas alcohólicas o drogas, es más probable que tome malas decisiones con relación al sexo.



Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un joven.

Recursos en Rhode Island

Enfermedades venéreas y VIH/SIDA

¿Podemos hablar? (Can We Talk Rhode Island?)

401-465-9560 ó 401-463-9630

canwetalkri@aol.com

¿Podemos hablar? (Can We Talk?) es una serie de talleres para ayudar a los padres a hablar con sus hijos preadolescentes sobre la autoestima, la sexualidad, el VIH y la influencia de otros jóvenes de su edad. Se están iniciando programas alrededor del Estado. Los talleres se ofrecen en inglés y en español.

Línea de Información de Salud Familiar

(Family Health Information Line)

1-800-942-7434 (para llamadas gratuitas en RI)

401-222-5960 (para llamadas desde afuera del Estado)

Averigüe dónde obtener pruebas de detección o tratamientos para enfermedades venéreas, incluyendo el VIH/SIDA. También, averigüe dónde hacen vasectomías si el seguro médico no las cubre y averigüe sobre clínicas de planificación familiar y otros programas de salud. Los especialistas que laboran para la Línea de Información de Salud Familiar están disponibles para responder sus preguntas en inglés o en español de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

Paternidad y Manutención de Menores

Oficina para el Cumplimiento de Manutención de Menores, Departamento de Administración de RI, (Child Support Enforcement Office RI Department of Administration)

401-222-2847 (número telefónico principal) o 401-222-7471 (enlace con la comunidad / trabajador comunitario)

La Oficina de Manutención de Menores le brindará a usted servicios e información sobre paternidad y manutención de menores. Le dirá los derechos y responsabilidades que usted tiene como papá. Esta oficina no es hostil hacia los papás. No representa ni al padre ni a la madre en casos de custodia de niños.

Sitios en Internet y Otros Recursos

Línea Nacional de Enfermedades Venéreas / VIH de Respuesta Inmediata

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1-800-227-8922 (de llamada gratuita)

1-800-344-7432 (en español, de llamada gratuita)

1-800-243-7889 (TTY, de llamada gratuita)

www.cdc.gov/std

Información sobre la Salud Reproductiva para Padres de Familia/Adultos

Campaña Nacional de Prevención del Embarazo en Adolescentes (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy)

www.teenpregnancy.org

www.teenpregnancy.org/parent

Asociación Estadounidense para la Salud Sexual (American Sexual Health Association)

www.iwannaknow.org

Información sobre la Salud Reproductiva para Adolescentes

Universidad Rutgers, Sex, Etc. por adolescentes para adolescentes (by teens for teens)

www.sexetc.org

Fundación Nemours, (Nemours Foundation), La salud de los adolescentes, la salud sexual (TeensHealth, Sexual Health)

www.kidshealth.org/teen

Campaña Nacional de Prevención

del Embarazo en Adolescentes

(National Campaign to Prevent Teen Pregnancy)

www.teenpregnancy.org/teen

ABORDANDO EL TEMA DEL ABUSO: QUÉ ES EL ABUSO Y CUÁLES SON SUS EFECTOS, E INFORMACIÓN SOBRE FUENTES DE AYUDA

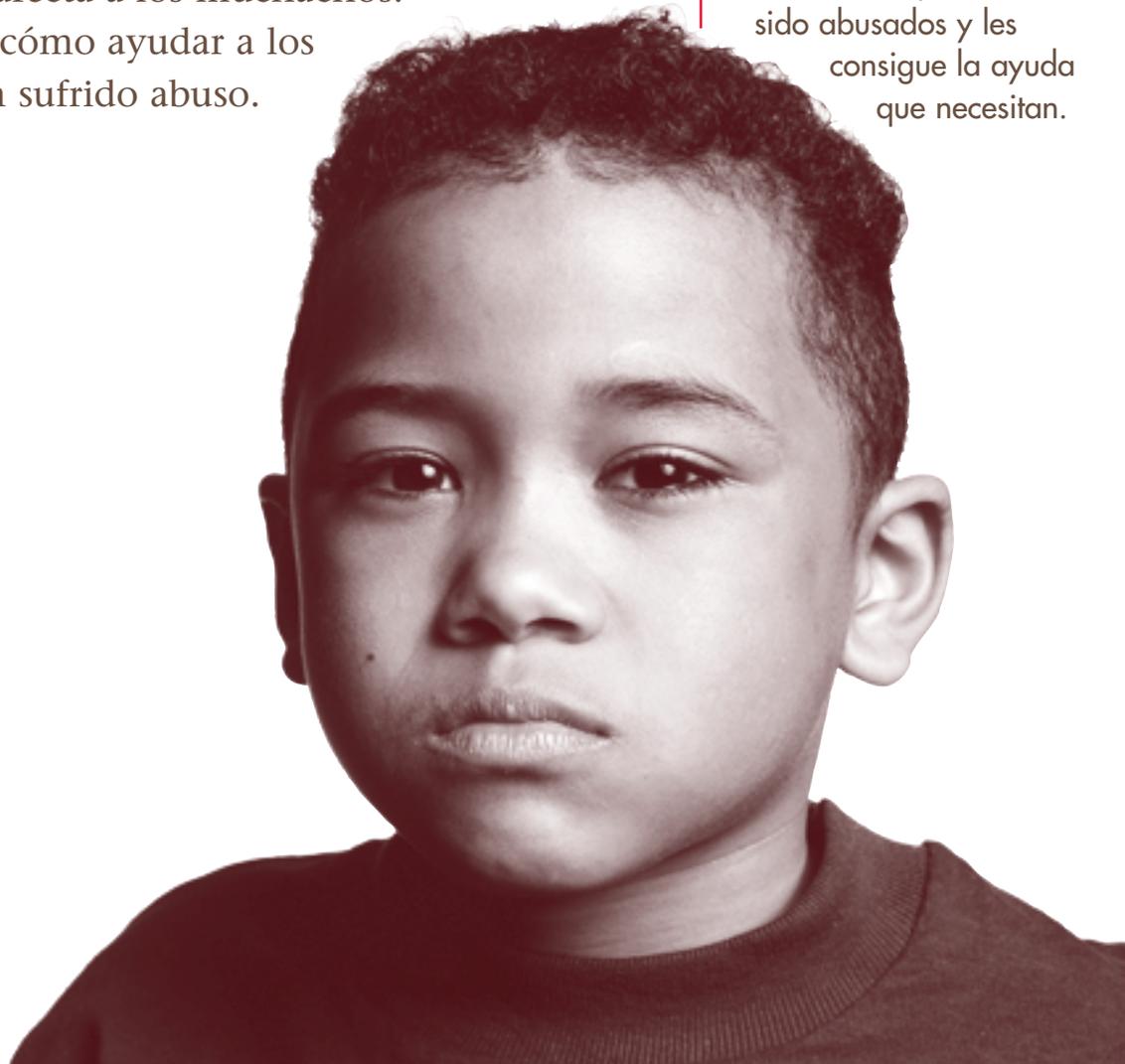
7

Demasiados muchachos y jóvenes han sido lastimados por el abuso. Ser víctima del abuso puede afectar a un adolescente por el resto de su vida. Es muy importante que los adultos protejan del abuso a los niños y adolescentes. Los adultos también necesitan ayudar a sanar a los menores que han sido víctimas de abuso.

En esta sección, usted encontrará información sobre qué es el abuso y cómo afecta a los muchachos. También aprenderá cómo ayudar a los muchachos que han sufrido abuso.

COMO UN MODELO A SEGUIR...

- » usted trata de proteger del abuso a los muchachos.
- » usted les enseña a los muchachos a no abusar de otros.
- » usted brinda apoyo a muchachos que han sido abusados y les consigue la ayuda que necesitan.



¿Qué Es el Abuso?

El abuso es lastimar a otra persona física, sexual, emocional o verbalmente. El abuso es tratar de ejercer poder y control sobre otra persona.

CUALQUIER PERSONA, sin importar su raza, grupo étnico, ingresos económicos, edad, sexo o tamaño, puede ser víctima del abuso.

El abuso NUNCA está bien. La mayoría de los niños y adolescentes que han sido víctimas de abuso se sienten parcialmente culpables, pero las víctimas nunca tienen la culpa, independientemente de la edad que tengan o de lo que hicieron o no hicieron. La persona que comete el abuso es invariablemente la única culpable.

Estos Son Algunos Tipos de Abuso a los que Están Expuestos los Niños y Adolescentes:

DATO SOBRE EL ABUSO SEXUAL

Algunos expertos calculan que 1 de cada 8 muchachos es abusado sexualmente, pero es difícil determinar con exactitud las cifras reales porque no todas las personas denuncian el abuso.

El Abuso contra Menores

El abuso contra menores es lastimar a un menor de edad de tal forma que su bienestar o vida estén en peligro. Este tipo de abuso lo cometen principalmente personas que los niños conocen y en quienes confían.

El abuso contra menores puede ser:

- » Físico (por ejemplo, golpearlos o patearlos);
- » Sexual (por ejemplo, violarlos o tocarles los genitales); o
- » Emocional / Verbal (por ejemplo, aterrorizarlos o hacerlos sentir que no valen nada).

También puede tratarse de negligencia (no ocuparse de las necesidades del menor de edad). Ejemplos incluyen no alimentar al menor o dejarlo vivir en un lugar sucio e insalubre.

La mayoría de los niños y adolescentes que dicen haber sido abusados están diciendo la verdad. Tómelos en serio.

El Abuso en Citas Amorosas de Adolescentes

El abuso en citas amorosas es cualquier acción dañina e indeseada cometida por una de las partes en la cita (novio o novia). Si no se hace nada por detenerlo, el abuso en citas amorosas usualmente empeora con el tiempo.

La mayoría de las víctimas del abuso en citas amorosas son mujeres jóvenes, pero algunos hombres jóvenes también son víctimas de este tipo de abuso.

Algunos ejemplos del abuso en citas amorosas son:

- » Golpear;
- » Emplear la fuerza física o amenazas para forzar a la pareja a tener relaciones sexuales;
- » Tratar de controlar las acciones de la pareja;
- » Hacer sentir despreciable a la pareja;
- » No permitir que la pareja se relacione con otras personas, incluyendo amigos y familiares; y
- » Amenazar con actos de violencia.

Asalto Sexual y Violación

El asalto sexual es cualquier actividad sexual forzada o indeseada. La violación es cuando una persona usa partes de su cuerpo u objetos para penetrar el cuerpo de otra persona a la fuerza.

El asalto sexual y la violación NO se tratan de sexo, sino de poder y control.

Aprovecharse sexualmente de alguien que ha estado ingiriendo bebidas alcohólicas o drogándose es considerado como una violación, ya que la persona no está lo suficientemente sobria para aceptar tener relaciones sexuales.

Intimidación

Intimidar es cuando un niño o adolescente lastima a otros con insultos o bromas de mal gusto, amenazas o golpes.

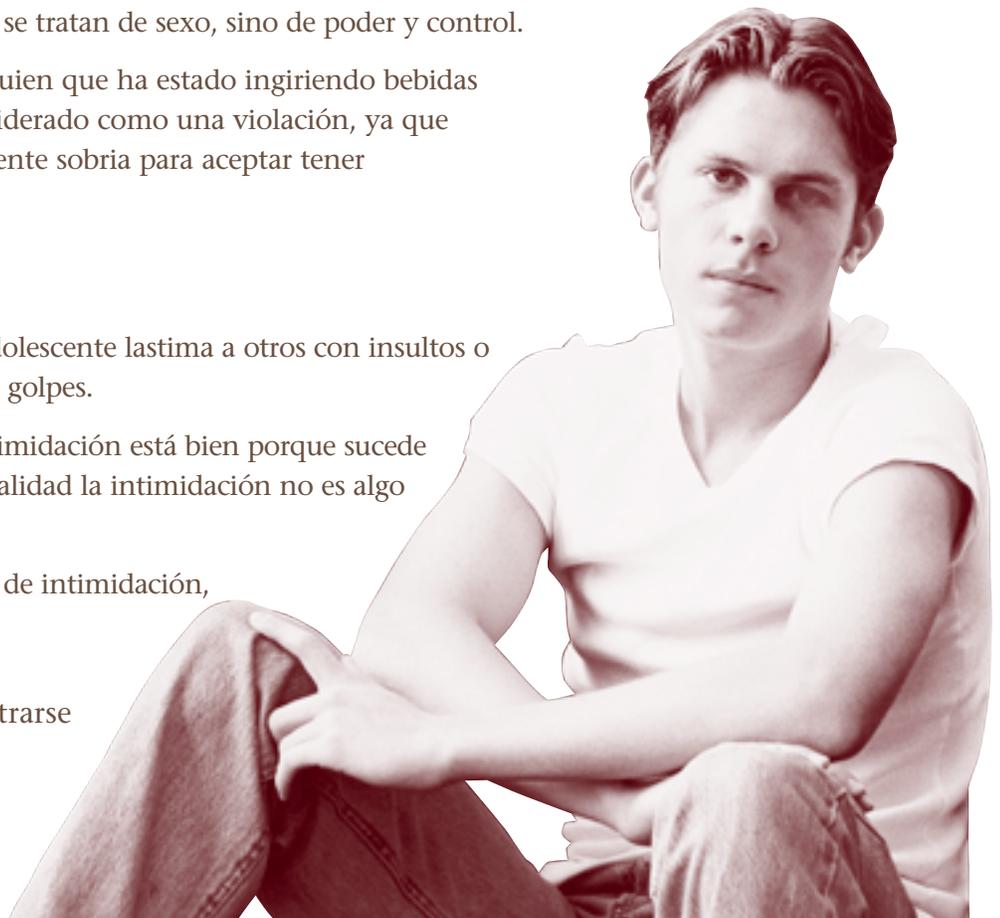
Muchas personas creen que la intimidación está bien porque sucede con mucha frecuencia, pero en realidad la intimidación no es algo normal y nadie debería aceptarla.

Cuando un muchacho es víctima de intimidación, esto perjudica:

- » Su rendimiento escolar
- » Su habilidad para concentrarse
- » La confianza en sí mismo
- » Su autoestima

DATO SOBRE EL ABUSO EN CITAS AMOROSAS

Tanto como 1 de cada 3 jovencitas han sido abusadas física o sexualmente por una pareja en una cita, pero es difícil conocer con exactitud las cifras reales porque no todas las personas denuncian este tipo de abuso.



Los que practican la intimidación probablemente tienen problemas ellos mismos. A lo mejor son intimidados por otros o les falta o sobra disciplina en casa.

Necesitan que un modelo a seguir se preocupe por ellos y les ayude a lidiar con sus sentimientos. Necesitan aprender a respetar y a interesarse por los demás.

Si un muchacho dice que lo están molestando, lo mejor es hablarle.

- » Pregúntele qué está pasando.
- » Ayúdele a determinar qué es lo que debe hacer.
- » Escúchelo y dele apoyo.
- » Pregúntele qué necesita para sentirse seguro.
- » Explíquele que la intimidación no es culpa de él.
- » Dígale que contárselo a usted fue lo correcto.
- » No le diga que se defienda peleando.

Los adolescentes homosexuales, bisexuales y transexuales están más propensos a ser víctimas de la intimidación que otros jóvenes.

AYUDE A PARAR EL ABUSO

Tan pronto como pueda, llame al **1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453)**. Profesionales entrenados pueden ayudar a sanar a muchachos que han sido abusados y a alejarlos de la persona que los está lastimando.

Leyes sobre el Abuso

Abuso de Menores: Si usted sabe o cree que un menor de edad está siendo víctima de abuso o negligencia, debe denunciar esto ante el Departamento de la Niñez, Juventud y Familia (Department of Children, Youth and Families) dentro de 24 horas. Llame al 1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453).

Asalto Sexual: Ninguna persona tiene derecho legal de forzar a otra a tener relaciones sexuales, aunque esa otra persona sea el cónyuge. En Rhode Island, una persona puede ser hallada culpable de asalto sexual incluso si la víctima no testifica en su contra.

Violación Sexual Estatutaria: Bajo las leyes de Rhode Island, es ilegal que alguien de 18 años de edad o mayor tenga relaciones sexuales con alguien menor de 16 años de edad.

Cómo Afecta el Abuso a los Muchachos

Independientemente del tipo de abuso que sufra un muchacho, el abuso puede causarle serios problemas y afectarlo por el resto de su vida.

Generalmente, no basta con mirar a una persona para saber si ha sido víctima de abuso. Si un muchacho ha sido lastimado física, emocional, verbal o sexualmente, es posible que él:

- » No vaya bien en la escuela
- » Se deprima
- » Trate de lastimarse o suicidarse
- » Se ponga rebelde
- » Corra riesgos como tener relaciones sexuales, usar drogas, tomar bebidas alcohólicas y/o usar productos a base de tabaco.
- » Se torne violento

Sin embargo, el muchacho puede sanar del abuso si obtiene ayuda. Entre más pronto obtenga ayuda, será mejor. Él podrá tener una vida sana.

¿Cómo Puede Usted Ayudar a Detener el Abuso?

Si usted sabe o cree que un muchacho ha sido abusado, lo más importante que puede hacer es escucharlo. Obténgale ayuda lo antes posible. Entre más pronto se le brinde ayuda al muchacho, mejor estará él en el largo plazo. Utilice las destrezas que usted está aprendiendo en este programa para brindarle apoyo, ser paciente e interesarse por él.



CONSEJOS PARA HABLAR CON UN MUCHACHO SOBRE EL ABUSO

- » Anímelo a hablar.
- » No le diga "no permitas que alguien te haga eso", ya que esto podría hacerlo creer que es culpa de él, cuando en realidad no lo es.
- » Hágale saber que usted lo está escuchando. Dígale que usted se preocupa por él.
- » No se forme opiniones sobre lo que sucedió.
- » Créale. Es probable que él esté diciéndole la verdad.
- » No lo asuste para que él se lo cuente todo.
- » No le dé sermones.
- » Explíquele el paso a seguir. Dígale que usted tiene que contárselo a alguien más, para que traten de ayudarlo.

ACTÚE

Si el comportamiento de un adolescente lo tiene preocupado, actúe, ya sea que ese comportamiento esté incluido o no en la lista de señales de abuso.

- » Hable con el adolescente.
- » Hable con un médico u otro profesional.
- » Hable con los padres del adolescente, a menos que usted sospeche que son culpables de abuso.
- » Llame al 1-800-RI-CHILD si usted cree que ha habido abuso.

SEÑALES DE ABUSO Y DE OTROS PROBLEMAS EN LOS ADOLESCENTES

Hay muchas señales de que un muchacho podría estar atravesando serios problemas emocionales. Es posible que él necesite ayuda profesional.

Preste atención a cambios en el comportamiento del muchacho. Cualquier comportamiento que sea preocupante, que dure por un tiempo y/o afecte las actividades cotidianas es un problema.

EJEMPLOS INCLUYEN:

- » Problemas con el sueño (duerme mucho o muy poco)
- » Problemas con el apetito
- » Aislarse socialmente
- » Cambios en las amistades
- » Cambios en la personalidad
- » Incapacidad de concentrarse
- » Interés inusual en el sexo
- » Temor a los adultos o nerviosismo ante ellos
- » Regresión a comportamientos de etapas anteriores (por ejemplo, orinarse en la cama)
- » Miedo
- » Desesperanza o tristeza constante
- » Preocupación constante o necesidad de ser tranquilizado todo el tiempo
- » Comportamiento autodestructivo (por ejemplo, herirse a sí mismo, darse golpes en la cabeza)
- » Pensamientos o comentarios de querer morir o hacerse daño
- » Lesiones frecuentes (especialmente aquéllas inexplicables)
- » Uso o abuso de bebidas alcohólicas o drogas
- » Comportamiento intimidante, violento o agresivo contra los demás
- » Crueldad contra los animales
- » Jugar con fósforos o andar prendiendo fuegos
- » Problemas en la escuela o deterioro de las calificaciones escolares
- » Baja autoestima
- » Mala higiene personal
- » Mentir repetidamente
- » Estar inquieto e irritable
- » Pérdida del interés en pasatiempos o actividades
- » Comportamiento social inapropiado

Estos comportamientos pueden ser el resultado de abuso. Pueden ser causados por enfermedades mentales o problemas de ansiedad. También pueden ser causados por el consumo de bebidas alcohólicas o drogas.

Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Negligencia y Abuso contra Menores

Línea de Respuesta Inmediata de Atención a Negligencia / Abuso contra Menores (Child Abuse/Neglect Hotline), Departamento de la Niñez, Juventud y Familia (RI Department of Children, Youth and Families)
1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453)
(de llamada gratuita)
www.dcyf.state.ri.us

Prevenga el Abuso contra Niños en RI (Prevent Child Abuse RI)
401-728-7920
www.preventchildabuse-ri.org

Asalto Sexual y Violación

Centro de Recursos de RI sobre Asalto Sexual y Trauma (Sexual Assault and Trauma Resource Center of RI)
401-421-4100
1-800-494-8100 (línea telefónica de ayuda disponible las 24 horas, de llamada gratuita)
www.satrc.org

Violencia en Citas Amorosas de Adolescentes y Violencia Intrafamiliar

Coalición de RI contra la Violencia Intrafamiliar (RI Coalition Against Domestic Violence)
401-467-9940
1-800-494-8100 (línea telefónica de ayuda disponible las 24 horas, de llamada gratuita)
www.ricadv.org
www.ricadv.org/violence.html

Sojourner House
401-861-6191
401-658-4334 (línea de respuesta inmediata de voz / TTY)
www.sojourner-house.org
www.sojourner-house.org/teen.html

ParentLinkRI.org
www.parentlinkri.org

ParentLinkRI.org pone en contacto a padres de preadolescentes y adolescentes con programas y servicios en Rhode Island para desarrollar destrezas de crianza. Averigüe sobre cursos y talleres para padres de familia. También, obtenga información sobre actividades y servicios educativos, recreativos y de orientación para niños y familias.

Sitios en Internet

Negligencia y Abuso contra Menores

Acabe con el abuso contra menores (End Child Abuse)
www.childabuse.org

Acabe con el abuso contra menores / Entrenando a muchachos para convertirlos en hombres (End Child Abuse / Coaching Boys into Men)
<http://endabuse.org/cbim>

Intimidación

Detenga ya la intimidación (Stop Bullying Now)
<http://stopbullyingnow.hrsa.gov>
<http://stopbullyingnow.hrsa.gov/indexAdult.asp>

TOMANDO DECISIONES POSITIVAS PARA LA SALUD

8

COMO UN MODELO A SEGUIR...

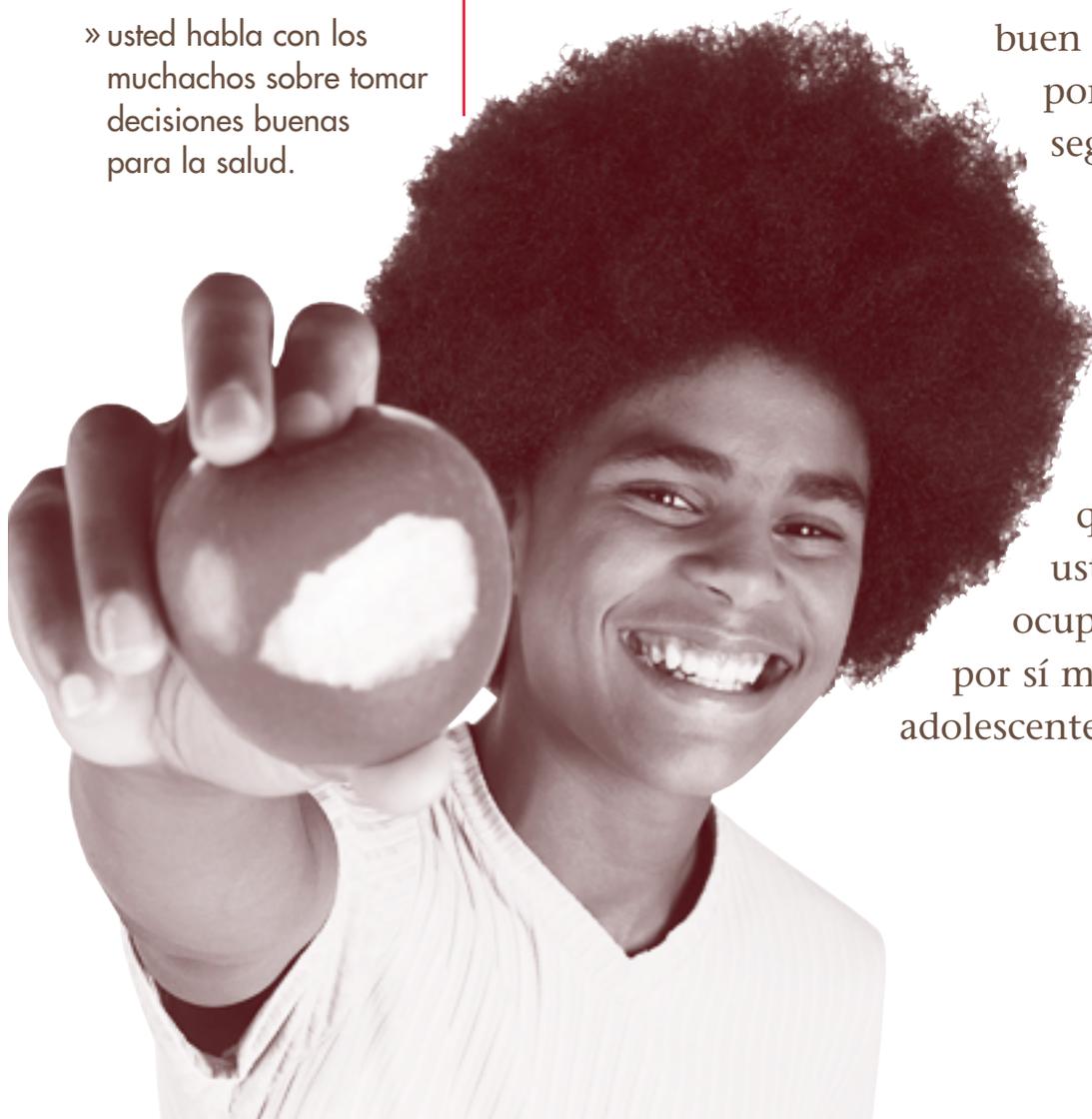
- » usted da un buen ejemplo a los muchachos a través de tomar decisiones buenas para la salud.
- » usted da un buen ejemplo a los muchachos mediante su higiene personal.
- » usted habla con los muchachos sobre tomar decisiones buenas para la salud.

Cuidar su salud es importante. Lo que usted haga ahora tendrá un gran efecto más adelante. Si usted hace las cosas correctas hoy en día, podrá tener una vida más larga y saludable.

Como un modelo a seguir, usted debe decirles a los muchachos que tomen decisiones buenas para la salud.

Usted también puede darles un buen ejemplo preocupándose por su propia salud y seguridad.

Esta sección contiene información sobre algunos problemas de salud con los que las personas tienen que lidiar. Le ayudará a usted a aprender cómo ocuparse de estos problemas por sí mismo y cómo ayudar a adolescentes a cuidarse.



Es Importante Tomar Decisiones Buenas para la Salud

Los hábitos se forman desde temprana edad. Una vez que las personas adquieren hábitos, es difícil romperlos. Por lo tanto, es importante aprender buenos hábitos de salud desde temprana edad. Estos hábitos pueden ayudar a las personas a tener la vida que quieren, tener buenas relaciones y evitar futuros problemas de salud.

A continuación, usted encontrará información sobre problemas de salud relevantes. Use esta información para explicar porqué es importante estar saludable. Usted también debe ser un ejemplo de estilo de vida saludable, para enseñarles a los muchachos comportamientos buenos para la salud.

La Alimentación y Actividad Física

El Problema

La obesidad (estar sobrepeso) es uno de los principales problemas de salud en el país. Se está volviendo más común entre los niños y adolescentes.

Tener sobrepeso o estar obeso puede causar:

- » Enfermedades peligrosas como la diabetes, cáncer, enfermedades del corazón y apoplejía (derrame cerebral).
- » Depresión.
- » Baja autoestima.

Cómo Tener un Peso Saludable

Una alimentación sana es muy importante.

- » Coma una variedad de alimentos sanos. Coma alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar.
- » Evite la comida chatarra.
- » Trate de comer cinco porciones de frutas y verduras frescas por día.
- » Coma alimentos a base de cereales integrales y con alto contenido de fibra.
- » No coma demasiado. Deje de comer cuando se sienta lleno.

VISITAS ANUALES AL MÉDICO

Una de las cosas más importantes que los adultos y adolescentes pueden hacer por su salud es visitar al médico por lo menos una vez por año. Si usted no lo hace por falta de seguro médico, llame a Rite Care al 401-462-5300 (atención en inglés o en español).





La actividad física también es muy importante.

- » **Los adultos** deben dedicar de media hora a una hora por día a realizar actividades físicas moderadas, como una caminata enérgica o trabajo en el jardín, o bien hacer ejercicio vigoroso por 20 minutos tres veces por semana.
- » **Los niños y adolescentes** deben realizar actividades físicas por lo menos por una hora diariamente. Esta actividad puede ser moderada o vigorosa, como caminar, andar en bicicleta, bailar, correr, hacer ejercicios aeróbicos o practicar deportes.
- » Ayude a los muchachos a hacer ejercicio saliendo a caminar o practicando un deporte con ellos.

Visitar al Médico

- » Un médico puede ayudar a llevar un control del peso y crecimiento, y dar consejos para alimentarse bien y hacer ejercicio.

Uso de Sustancias: Bebidas Alcohólicas, Productos a Base de Tabaco y Otras Drogas

El Problema

Las personas no toman buenas decisiones cuando están bajo el efecto del alcohol o drogas. Algunas veces hacen cosas peligrosas como manejar en estado de ebriedad, tener relaciones sexuales sin protección y pelear.

Los adolescentes creen que no puede sucederles nada malo. No comprenden que pueden ir a la cárcel por usar o vender drogas. Tampoco comprenden que en el largo plazo, el alcohol y drogas ilícitas pueden causar cáncer, daño cerebral, problemas del corazón, daños en el hígado o riñones, y la muerte.

La mayoría de los fumadores empezaron a fumar cuando eran adolescentes. Entre más haya fumado una persona, más difícil le resulta dejar de fumar.

Fumar puede causar cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares, impotencia sexual, arrugas en la piel, acné y que los dientes se pongan amarillentos. Incluso el “humo de segunda mano” puede causar asma, alergias y cáncer. También puede provocar problemas respiratorios en niños cuyos padres fuman.

Cómo Prevenir el Abuso de Sustancias

Deles un buen ejemplo a los muchachos.

- » No use drogas ni fume. Consuma bebidas alcohólicas responsablemente. Los adolescentes toman bebidas alcohólicas y fuman porque miran a los adultos hacerlo, y creen que comportarse así es “cosa de adultos”.
- » No consuma bebidas alcohólicas, drogas ni cigarrillos como una manera de lidiar con sus problemas y el estrés.
- » No les presente la bebida, drogas y fumado a los muchachos como algo gracioso o “buena onda”.
- » No les dé bebidas alcohólicas ni cigarrillos a los menores de edad.
- » Si usted usa drogas o fuma, trate de no seguir haciéndolo. Si un muchacho ya usa drogas o fuma, ayúdelo a dejarlo. Hay ayuda disponible.

**PARA OBTENER AYUDA
PARA DEJAR DE FUMAR,
LLAME A:**

1-800-TRY-TO-STOP
(1-800-879-8678)

o

1-800-8-DEJALO
(1-800-833-5256)
(en español)

o

1-800-TDD-1477
(1-800-833-1477)
(para personas con
deficiencia auditiva)

o visite:

www.trytostop.org

HABLE CON LOS MUCHACHOS SOBRE LAS DROGAS

- » Explíqueles a los muchachos que les pueden suceder cosas malas por abusar del alcohol y las drogas. Los adolescentes tienen dificultad para prever las consecuencias de sus actos.
- » Hábleles sobre los problemas de salud, problemas legales y problemas en la escuela que pueden causarles la bebida y las drogas.
- » Hábleles sobre la presión de otros jóvenes. Ayúdeles a encontrar la manera de lidiar con otros adolescentes que les ofrecen bebidas alcohólicas o drogas.

La Salud Reproductiva

(Vea la Sección 6 para más información)

LA ABSTINENCIA SEXUAL

Dígalos a los muchachos que la abstinencia sexual y el uso del condón son los únicos dos métodos anticonceptivos que protegen del embarazo y enfermedades venéreas. La abstinencia sexual es el único método 100% efectivo para evitar ambos. Dígalos a los muchachos que deben abstenerse del sexo oral, anal y vaginal.

El Problema

Los adolescentes que tienen relaciones sexuales pueden embarazar a una muchacha o quedar embarazadas, pueden contraer enfermedades de transmisión sexual (Enfermedades venéreas / STD), incluyendo el VIH/SIDA, o pueden sucederles ambas cosas.

Cómo Ayudar a los Adolescentes a Tomar Buenas Decisiones con Relación a la Salud Reproductiva

Hable con los muchachos sobre el sexo, embarazo y enfermedades venéreas.

- » Dígalos a los muchachos que no deben tener sexo anal, oral ni vaginal.
- » Infórmese sobre la sexualidad, embarazo y enfermedades venéreas. De esa manera, usted podrá responder las preguntas de los muchachos sobre estos temas.
- » Dígalos que la abstinencia sexual y el uso del condón son los únicos métodos anticonceptivos que protegen del embarazo y enfermedades venéreas. La abstinencia sexual es el único método 100% efectivo para evitar ambos.

- » Los hombres adultos y muchachos deben autoexaminarse los testículos una vez por mes, para detectar si hay cambios o alguna protuberancia nueva en los testículos que pudiera ser cáncer.

Visitar al Médico

- » Hay que visitar al médico por lo menos una vez por año.
- » Si usted es sexualmente activo, hágase pruebas de detección de VIH/SIDA y de otras enfermedades venéreas.



La Salud Mental: Depresión, Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad y Trastornos Alimenticios

El Problema

Muchos problemas de salud mental comienzan durante la niñez o pubertad. Son mucho más comunes de lo que la mayoría de la gente cree.

Estos son algunos problemas de salud mental comunes en niños y adolescentes:

1. La Depresión:

- » Las personas deprimidas se sienten tristes, sin esperanza, indefensas y vacías. Estos sentimientos duran semanas cada vez.
- » Las depresiones interfieren con las actividades cotidianas y con el disfrute de la vida.
- » La depresión puede conducir al suicidio.

2. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH / ADHD):

- » Un adolescente con TDAH tiene problemas para prestar atención. Puede ser demasiado activo y hacer las cosas precipitada e impulsivamente.
- » Los adolescentes con TDAH tienen dificultad para hacer sus tareas escolares.
- » El TDAH también les dificulta comunicarse bien.

3. Trastornos Alimenticios:

- » Las personas con trastornos alimenticios se preocupan demasiado por la forma o peso de su cuerpo. No tienen buenos hábitos alimenticios.
- » Algunas personas con trastornos alimenticios comen poco o nada, otras comen demasiado y algunas otras vomitan intencionalmente después de comer.
- » Sus cuerpos no tienen los nutrientes que necesitan. Los trastornos alimenticios dan como resultado poca energía física, músculos débiles, úlceras, presión sanguínea baja, esterilidad (no poder tener hijos), ataque cardíaco, convulsiones y la muerte.
- » Los trastornos alimenticios son más comunes en las muchachas, pero los muchachos también los pueden tener.

Cómo Prevenir o Manejar Problemas de Salud Mental

Los adultos no pueden prevenir todos los problemas de salud mental en los niños y adolescentes, pero pueden dar apoyo y obtener ayuda para estos jóvenes.

Brinde apoyo a los muchachos.

- » Todos los niños y adolescentes necesitan el amor y apoyo de la familia, amigos y otros adultos.
- » Ayude a los muchachos a tener confianza en sí mismos y una autoestima alta, haciéndolos sentir amados.
- » Ayude a los muchachos a encontrar un propósito en la vida, dándoles cosas útiles que hacer y haciéndolos sentir necesarios.
- » Dígales que usted se interesa por ellos.

Hable con los muchachos.

- » Esté consciente de los problemas en las vidas de los muchachos. Hábleles. Escúchelos. Esté disponible cuando lo necesiten.
- » Deles un ejemplo de maneras sanas de lidiar con el estrés, como por ejemplo, hacer ejercicio, respirar profundamente, ocuparse con pasatiempos o salir a caminar.
- » Si usted cree que un joven tiene un problema, hable con él sobre lo que está pasando.
- » Si usted no es su padre, podría hablar con los padres del muchacho acerca de los problemas que él tiene. Ofrezca consejos sobre cómo conseguirle ayuda.
- » No sienta miedo de obtener ayuda profesional para el muchacho. Los problemas de salud mental no son culpa de la persona que los padece. En la medicina, están catalogados como enfermedades, que en su mayoría pueden ser tratadas. Entre más pronto sean diagnosticados los problemas de salud mental, mejor.



La Seguridad

El Problema

Los accidentes automovilísticos y las armas de fuego constituyen las dos causas principales de muerte entre adolescentes de 15 a 19 años de edad.

Muchos adolescentes no usan el cinturón de seguridad. Muchos corren en automóvil a alta velocidad. Algunos manejan después de haber bebido o viajan en un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo.

Los muchachos que cometen suicidio usualmente lo hacen con un arma de fuego. En la mayoría de los casos, el arma provino de la casa del suicida o de un pariente o amigo.

Cómo Prevenir Accidentes

Sea un ejemplo de seguridad para los muchachos.

- » Si usted tiene un arma de fuego en la casa, guárdela bajo llave y asegúrese de que los muchachos no tengan acceso a la llave. Siempre mantenga el arma descargada. Revise antes de limpiarla.
- » Maneje el automóvil prudentemente y use el cinturón de seguridad. Insista en que todos los que viajan en el automóvil usen también el cinturón de seguridad.
- » Nunca maneje después de beber. Si usted bebe fuera de casa, aunque sea un poco, pídale a alguien que no ha bebido que lo lleve a casa. Si salen en grupo, elijan a alguien como el conductor para la ocasión.

HABLE CON LOS MUCHACHOS SOBRE LA SEGURIDAD, PARA QUE...

- » usen el cinturón de seguridad, manejen con prudencia y nunca viajen a alta velocidad aunque se retrasen en llegar a casa.
- » nunca manejen después de beber ni viajen en un automóvil conducido por alguien que ha bebido, aunque ese alguien sea uno de sus padres.
- » siempre usen cascos y otras prendas protectoras cuando anden en bicicleta o patineta, o practiquen deportes de contacto.

La Higiene Personal

El Problema

La buena higiene ayuda a prevenir enfermedades e infecciones. Lavarse con agua y jabón evita malos olores corporales y ayuda a eliminar bacterias.

Cómo Estar Limpios

- » Lávese las manos tan a menudo como sea posible, especialmente después de ir al baño y antes de comer. Use abundante agua caliente y jabón.
- » Dúchese todos los días y use desodorante para evitar malos olores corporales. Haga esto para sentirse más seguro de sí mismo y por respeto a los demás.
- » Lave su ropa y limpie su casa regularmente.
- » Cepille bien sus dientes por lo menos dos veces por día y use el hilo dental diariamente. Esto ayuda a prevenir caries y el mal aliento.
- » Visite al dentista dos veces por año.

HABLE CON LOS MUCHACHOS SOBRE LA HIGIENE PERSONAL

- » Los buenos hábitos se forman desde temprana edad. Asegúrese de que los muchachos aprendan a estar limpios.
- » Dígales que la buena higiene personal los hará sentir bien consigo mismos.
- » Dígales que los ayudará a ser aceptados por los demás.



Para Más Información

Utilice los siguientes recursos (sitios en Internet, líneas telefónicas de información y programas) para obtener más información u obtener ayuda para un muchacho.

Recursos en Rhode Island

Acceso a Atención Médica / Seguro Médico

Rite Care / Rite Share
Departamento de Servicios Humanos de RI
(RI Department of Human Services)
401-462-5300 (atención en inglés o en español)
401-462-3363 (TTY)
www.dhs.state.ri.us/dhs/famchild/shcare.htm

Oficina de Cuidados Médicos Primarios,
Departamento de Salud de RI (Rhode Island
Department of Health, Office of Primary Care)
401-222-1171
www.healthri.org/disease/primarycare/consumers.htm
Obtenga información sobre seguros médicos,
cómo conseguir un médico y acerca de centros
de salud comunitarios.

Alcohol y Drogas

CODAC, Inc. – CODAC East Bay
401-434-4999, E. Providence
Proporciona servicios completos de tratamiento
con metadona, desintoxicación y
mantenimiento para pacientes externos,
orientación para estar libre de drogas,
prevención y servicios de alcance comunitarios.
También proporciona servicios para combatir la
violencia intrafamiliar.

CODAC, Inc. – CODAC I
401-461-5056, Cranston
Proporciona consultas externas de orientación
para estar libre del alcohol y drogas. También
proporciona servicios para combatir la violencia
intrafamiliar.

CODAC, Inc. – CODAC II
(Mantenimiento con metadona)
401-942-1450, Providence
Proporciona consultas externas de orientación
para estar libre del alcohol y drogas,
desintoxicación para pacientes externos y servicios
para combatir la violencia intrafamiliar.

CODAC, Inc. – CODAC III
(Orientación para estar libre del alcohol y drogas)
401-846-4050, 800-238-8585 (llamada gratuita
en RI)
Newport
Proporciona servicios completos de tratamiento
con metadona, desintoxicación y
mantenimiento para pacientes externos,
orientación para estar libre de drogas,
prevención y servicios de alcance comunitarios.
También proporciona servicios para combatir la
violencia intrafamiliar.

Alimentación y Actividad Física

Los niños primero (Kids First)
401-751-4503
www.kidsfirstri.org

Tabaquismo

Déjalo (Try to Stop)
1-800-TRY-TO-STOP (1-800-879-8678)
1-800-8-DEJALO (1-800-833-5256) (en español)
1-800-TDD-1477 (1-800-833-1477) (para personas con
deficiencia auditiva)
www.trytostop.org

Mental Health

Samaritans of Rhode Island
401-272-4044 (Línea de respuesta inmediata para
crisis / Línea telefónica para escucharlo a usted)
1-800-365-4044 (Línea de respuesta inmediata
para crisis / Línea telefónica para escucharlo a
usted, llamada gratuita sólo en RI)
www.samaritansri.org

(continúa en la siguiente página)

Para Más Información (continuación)

Sitios en Internet

Alcohol y Drogas

Campaña Nacional Antidrogas de Medios de Comunicación para los Jóvenes (National Youth Anti-drug Media Campaign)
www.theantidrug.com
www.laantidroga.com (en español)
www.druganswer.com (en idiomas asiáticos)

Alimentación y Actividad Física

VERB (para adolescentes)
www.verbnow.com

Consejo Presidencial para el Acondicionamiento Físico y Deportes (President's Council on Physical Fitness & Sports)
www.fitness.gov

5 al Día, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (5 A Day, Centers for Disease Control & Prevention)
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5ADay

Información sobre Salud para los Padres de Familia

Fundación Nemours (Nemours Foundation), La salud de los niños (KidsHealth)
www.kidshealth.org/parent

Futuros brillantes (Bright Futures), (Hojas con consejos para la familia: La adolescencia) "Family Tip Sheets: Adolescence"
www.brightfutures.org/TipSheets/pdf/ad_color.pdf

Información sobre Salud para los Adolescentes

Fundación Nemours (Nemours Foundation), La salud de los adolescentes (TeensHealth)
www.kidshealth.org/teen

Salud Mental

Guía para la familia para mantener a los jóvenes mentalmente sanos y libres de drogas (Family Guide to Keeping youth Mentally Healthy & Drug Free)
www.family.samhsa.gov

Salud Reproductiva

Campaña Nacional de Prevención del Embarazo en Adolescentes (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy)
www.teenpregnancy.org
www.teenpregnancy.org/parent
www.teenpregnancy.org/teen

Nota: Vea la pág. 42 para recursos sobre la salud reproductiva.

La Seguridad

SafeUSA
www.safeusa.org

Centro Nacional de Recursos para la Prevención de la Violencia Juvenil (National Youth Violence Prevention Resource Center)
www.safeyouth.org

Tabaquismo

La verdad (Fundación American Legacy) The Truth (American Legacy Foundation)
www.thetruth.com

